

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸਮੇਤ
ਪ੍ਰਸਿਰੋਲ ਨਮਜਿੰ ਪਾਊਤਾਕ

OLAHER
QO; 7

ਡਾਕਟਰ ਨਿਸ਼ਮ ਹੇਰਾਚੰਦਰ ਸਿੰਘ

পূন্নিরোল লমজিং পাউতাক

ডাক্তর লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ

Punsirol Lamjing Paotak

Written by Dr. L. Herachandra Singh (International Awardee)

অহানবা খুৎনম : ২০১০ ইং
কপি মশীং : ১১০০
অফোঙবা : লিশম ওংবী ভানুমতী দেবী
রাংথৈ থম্বালখোং লিশম লৈরক, ইম্ফাল ইষ্ট।
মমল : লুপাঃ ১১০/-
হক : অইবগীনি



কচ্চবা

হে ইমা
পলেম ইমা নুংশিবী !
থবায়না পোছা ওইথ্রবী
য়াইবী থবায় মিরেন্না
তাইবঙ মপুগী লৈকোন্দা
লৈরাং-লৈনমরস্তা তিনথ্রবী !
লোইদাম থাবুম কুইরেদা
চহী কুমজা য়ামলেদা
পলেমগী চেংলৌ শক্তম উরস্তবা ।
ঙসি কোরৌ নুমিস্তা,
নচানা হৈত-হৈত লেংজবা
লৈচন শুদ্রিবা লৈ-পরেংগুম
“পুঙ্গিরোল লমজিং পাউতাক” কৌবা
চম্বা নচাগী খুদোলসে
কচ্চরি ইমাগী খুয়া-খাদা
মীংলু পিরাং শিছনা ।
লৈচিল পোমায় হাংদোকুনা
নুংশি মীংয়েং তাবিরকুনা
লৎনদনা লৌশিনবীয়ুকো ইমানা
শৈদম্বকপা নচাগী নুংশি খুদোলসে ।

নচা

লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ

MANIF

বাইহে খরদং

ডা. লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ (Naturopath) না থরায়-হকচাং যাওনা
যান্না কন্না থিজিন হুমজিনবিরগা “পুন্নিরোল লমজিং পাউতাক” কৌবা
লাইরিক অমা ইদুনা পুথোকপিরকপা অসি মমুং তানা পাদুনা খঙজরে।

ইরমদম অসিদা থায়নগী অহল-লমন অমদি ইপা-ইপুশিংনা থস্বিরল্লবা
হকশেলগা মরী লৈনবা মমল নাইদ্রবা পাউরৌ-পাউতাকশিং লাইরিক অসিদা
ফজনা মচা-তানা উৎলি।

লাইরিক অসিনা নৌনা হৌগৎলক্লিবা ইরমদম অসিগী তুংগী য়ুস্বীরেন
ওইরগদবা নহারোনশিংবু লমজিং পাউতাকপীদুনা মশা-মউ ফহনবগা লোয়ননা
লমচৎ-শাজৎ ফজদুনা হেমা ফবা খুন্মাই অমা পুরকপদা অচৌবা থৌদাং
অমা লৌগনি হায়বসি ঐনা চেৎনা থাজজৈ।

মতুংদসু খুন্মাই অসিদা কান্নগদবা মখল মখলগী লাইরিক কয়া অইবনা
পুথোকপীরক্কনি হায়না খনজরি অদুগা মপু-মানসু থৌজালবিবা ওইসনু।

ইস্ফাল,
উরিপোক, ইস্ফাল

পদ্মশ্রী নিংথৌখোংজম খেলচন্দ্র সিংহ
তাং ১৯/২/৯৫ ইং

পূন্নিরোল লমজিং পাউতাক

পাজরে, নুংঙাই, কান্নবঙাক্রি খঙজৈ, চাংয়েংজরে। Nature Cure গী
শাজেল, লায়য়েং হান্নসু খঙজৈ। অতৈ অতৈ হীরম অসিদা সেবা
তৌবিরম্মশিংনা লাইরিক অসি পাবিয়ু। পারগা পাউতাকু থবক্তা পান-চাং
য়েংবিরগা হেক্তা খঙবিনি।

য়ান্না কুইনা চহি ৪০ রোম মীয়ামগী সেবা তৌবিরব experience
লৈরবা ওঝানি মাইবনি, হকচাং শেংনব পূন্নিব লাইরিকসিগী লাইসু
শীজিন্নবিয়ু।

ইম্ফান,
তাং ১৫/২/৯৫ ইং

গীতচন্দ্র তোথ্রা

বাহৌদোক

ঐগী চান্নরবা মরুপ ডাক্তর লিশম হেরাচন্দ্র সিংহনা খোমজিঙ্গা ব্যাখা পীদুনা ইথোরকপা “পুল্লিরোল লমজিং পাউতাক” কৌবা লাইরিকসিদা পারী-পুরীনা চৎনরকপা মচা-মশুদা শিস্ত্রকুবা পাউতাক-পাউমেন ২৫৮ লোমগা খন্নবা য়াবা মখল-মখেল মশানা শাস্ত্র কয়া তান্নররগা শেমদোকপা ৬০ মুক্কা থেংনৈ। কন্টেস্টতা য়েংদুনা জ্ঞান লৈরবা ঈপা-ঈপুশিংনা পুথোকপীরম্মশিংদু বিজ্ঞান, হকশেলগী নিয়ম অমসুং নুংতিগী ঐখোয়গী পুন্দিদা পানশনবা য়াবা খুদম য়াউই। Superstition (পঙ্কনা খাজবা) নি হায়দুনা ঐখোয়না নৈনদ্রবদি মতম কুইনদগী শাগৎলকুবা পাউতাক কয়া মতমগী ঈরোন্মুংদা মুংথগনি। পোৎশক্তা হীদাকী মশুণ য়াউবা, নেচর-কিওর অমসুং হকচাং শাজেলগী ঙাকলৌশিং অদু হৌজিস্তা চাংয়েং তৌবদা মায়পাকপা কয়া experience লৈরবা ঐগী মরুপ অসিনা পুথোরকলি।

হায়নরকপা খরদি Meditation (ধ্যান তৌবা) দা মুম্ফম চাউনা লৈ হায়বসি ঐখোয়না থেংনৈ। তুলসী, তিংথৌ, হৈকু, মনাই, হৈখাগোক, অসিনচিংবা মনা মশীং কয়াগী কান্নবা, সনা খোংনাংগী মশুণ, মহাত্মা গান্ধীগী অহিংসা অমসুং মহৌশা লাইরেম্মীগী নিয়ম ঙাক্তবদগী ওইরক্লিবা ফন্তবা কয়া লাইরিকসিগী লামাই কয়াদা উরি। লায়না ১০০ গী মনুংদা ৯৯ দি পুস্তগী থোকই হায়বসি U.S.A. দা Anthropologist শিংনা প্রমাণ তৌথৈ। পুককংবা লাই গনেশ দেবতাবু মখোয়না কিন্না ঈরাংলি।

অইবনা Justification (অচুস্বা উৎপা) পীবদা হকচাং নায়েকপা তৌদনবা অমসুং মদু নেচর-কিওরনা কয়ামুক মায়পাক্লা ধম্মগে হায়বদুনা খিৎ নম্মা চন্না অমসুং অথরিতি ওইনা ব্যাখা পীরি হায়নীংই। মরুপ অসি ঐনা থেংনরকপদা মহৌশাগী লায়য়েংনা অনাবা য়েংবগী থবক কন্না চৎথরিবা, হকশেলগী চেফোঙ কয়াদা লেপ্তনা বারেং কয়া ফোঙলিবা, পব্লিক লেকচর অমসুং রেডিওগী থোঙদা মরী লৈনবা পাউজেল কয়া শন্দোরকুবা খুইনা শক খঙলবা মীওই অমনি। ইরকপদা মতীক চাবা অমসুং য়ান্নসু ইফম থেক্লবা খরগী মইখদি লাইরিক অসিদগী খুইনা খঙবিরগনি।

খাইনা শক খঙবিবা ওইনা মহাকী কমা হোৎনজবদা পেনবিদুনা Health Development Organisation, Manipur না হৌখিবা চহীদা 'অহানবা হকশেল এৰাৰ্ড' পীদুনা ঈকায়-খুম্ভবনি।

পুন্সিৰোলগা মরী লৈনবা পাউতাক-পাউমেন নৈনবদা নক্তনা মহৌশাগী লায়ংগী নিয়মসু পামহনলে। ঈশিং ঈফুং চঙবদগী লাউথোরকুনা নমখায়দুনা পন থুগায়বগুম অমসুং লৈরমলিবা পুখা চেনথোফুনা মফম মরাঙ খঙহন্দবগুম ইরমদনা লৈরম্বা পাউতাক পাউমেল কয়া মমাঙউদদি ঐখোয়গী সমাজবু তেঙ কায়দনা পুনশিম্নবসু মুখিবা য়ারি মতমগী যাওন্দা-তৌইগুস্বসুং পাউরৌ, পাউখোং অমসুং শাজেলগী নিয়ম মাঙখিবদা নুংশিৰবা বাঙাঙ অমসুং মৈতৈ ঈনাথকি কাঙলোন কয়াসু চথখিগদৌরি। সমাজ অমা হিংহন্নবা নহারোলবু হৈ-শিংনবা বারক-ৰাতেম্বা অমসুং মদুদা কিনা নহারোম্না ইনলম্বদুনা হিংমিন্নবা অমসুং নুংশিনবদা মতেং ওইরকই। হীরম অসি মাঙখিদনবা কনবনা ঐখোয়গী ইথৌনি।

মরুপ অসি ব্ৰেজরি ওফিসতা চহী কয়ামুক থবক তৌরম্নগা পেন্সন লৌগদৌরে। থবক তৌরিঙেদগী হৌনা হকশেলগা মরী লৈনবা থবক থবা উৎথ্ৰে। মহাক মৈতৈ লায়ং, উহৈ-ৰাহৈ, মনা-মশীংগী হীদাক অমসুং মহৌশাগী লায়ং কয়াদা কমা নৈনবা অমসুং ইগনবা মীওইনি। মহাক্সা পুথোরক্ৰিবা লাইরিক অসি মৈতৈ ঐখোয়গী মমল য়াম্ববা ইরল ওইহৌরগনি।

ইম্ফাল,

তাং ১০/২/৯৫ ইং

পদ্মশ্রী ডাক্তর এম. কীর্তি সিংহ,

এম.এ., এলএল. বি.,

পি এইচ. ডি., ডি. লিট, ইম্ফাল, মণিপুর

পারুবদা

ঐগী ঈনাও শ্রী লিশম্ হেরাচন্দ্র সিংহনা ইবা “পুন্সিরোন্ লমজিং পাউতাক্”
কৌবা খুংই লাইরিক্ অসি পারুবদা ফাউরক্‌পা মঙাল্ খরদংবু শৈথাজরক্কে। লাইরিক্
অসিদা মহৌশা কৌবী লাইরেঈগী মতেংনা লায়েংবা অমদি ঋঙ-হৈরবা মীথোয়-
মীহেন্‌বা মীওই কয়াগী পাউরৌ-পাউতাক্ কয়ানা নাদ-য়েস্তনা লেন্‌বা পুন্সি মরেন্
ওইহম্বিংবগী রাখম্মোনগী মমি তাবা উই।

থাঈঙ্গমক্ শেংবসু হক্‌চাং ফনা নাদ-য়েস্তনা পুন্সি লেন্‌বিবা মীওই অদুনা শেঞ্জাউ
পায়বা মীওই কয়াগী পুন্সি মরেন্‌দগী শরক্‌ চাম্মা হেন্না নুংঙাইবা পুন্সি মরেন্ ওই
হায়বদা হায়মনবা তারোই। হক্‌চাং ফনা নাদ-য়েস্তনা হিংলিবা মী মহাক্ অদু লাইনীংবা
মখল্‌ অমনি, চীংউবা লাইগী থৌজাল ফংলবনি হায়না লৌবা য়াই।

ঐখোয়না হক্‌চাং ফনা নাদ-য়েস্তনা পুন্সি লেন্দুনা নুংঙাইনা হিংগে হায়রবদি
লীচৎ (ধর্ম), লম্‌চৎ-শাজৎ (মোরেল্‌ কলচর) বু চেৎনা থাগোন্নবা মথৌ তাই।
শাফ্‌বা কয়া লীচৎ চুম্মা চন্তবদগী হিংচা য়াইতম্বা শা ওইখিদিবা নন্তে, লম্‌চৎ-শাজৎ
চুম্‌দবদগী লায়থুং-লায়নানা খুদুম চন্‌খিদিবা মৈথক্তা হিংবা পুন্সি ওইখিবসু কয়া
অমনি। মরম্‌ অদুনা ঐখোয়না লীচৎ-শাজৎ হায়বা অসি মীওইপোক্ ঐখোয়না
তৎন-থানবা য়াদ্রবা মরুপ্‌ অমনি হায়না লৌবা তাই।

অদুগা মীওইপোক্ ওইবা ঐখোয় অসি মপু মহাক্কী কুঐম্মে য়াওরিবনি,
অমরোম্‌দনা তাইবঙ হক্‌চাং অসি মপু মাগীনা ময়ুম্‌ লাইশঙ্ ওইরিবনি। মরম্‌ অদুনা
শাফ্‌বা হক্‌চাং অমা ওইহন্দুনা লুনা-নান্না, লম্‌চৎ-শাজৎনা ফিজ়েং-লৈতেং ওইজবা
ঙমলবা মী মহাক্ অদু হৌজিক্‌কা হন্‌ফম্‌ ময়ুম্‌ ঋঙবা মী অমা ওইবা ঙমলে হায়না
লৌবা য়ারে।

ঐখোয়না শাসিংগী মনাৎ লৌবা য়াই, হৌদোং হায়বা য়ুম্‌শা অদুনা মমায়
তাবা মতমদা মখোঙ্‌ খুমাঙ্‌ অনীনা কারন্ননা মমায় তাই, নুংশা য়াইবা মতমদা মমায়না
নুংশা য়াই। মসিনা মখোয়গী মমিৎকী পাস্কল হেনগৎহম্মি, নুমিদাং অমম্বদা উচি

লুম্‌দুনা ঈয়ায়-লায়না ফাদুনা মচীপ্পাক ওইনা চায়। মসিবু খঙনবা হায়দুনা অহল্‌সিংনা হৌদোং মায়তা তাও, অয়ুক্তা মায়না নুংশা ঙাইহাক যাইয়ু নম্বিং ফবনি হায়না তাক্পীরম্মী। অহল্‌সিংগী য়াথং অসি থাজনা লৌজবদা মিংকী পাস্কল্‌ হুহুরোই হায়নিংই।

অমনা মীওইবনা লীচৎ, লমচৎ-শাজৎ চুম্মা চৎপা ঙম্ননবা শামুগী মনাং লৌ হায়বিরম্মী, শামু হায়বা শা অসিনা শঙ্কু অমা চৎপদা ময়াম্‌ চৎথিবগী খোঙ্গুল ময়াম্‌ চৌইনা তাদে। মাঙ চিংদুনা চৎথিবা খোঙ্গুল অদু কায়দনা ময়াম্‌ অদু খোঙ্গুল কায়বা লৈতনা চৎলি। মরম্‌ অদুনা লীচৎ, লমচৎ-শাজৎ চুম্মা চৎননবা শামুগী মনাত্তা পুক্রিং থিংজিন্‌বা কান্নগনি হায়জনিংই।

অরোইবদা হায়জনিংবদি — মথস্তা পঞ্জপ্তবা খুংই লাইরিক্‌ অসিনা উনম্‌ তৌদুনা মীয়াম্‌দা খুদোল্‌ তৌবিরক্‌দৌরিবা অসি, মীয়াম্‌ নাদ-য়েস্তবা, শাফ্‌বা পুজি মরেন্‌ অমা ওইহম্বিংবগীদম্‌ক অইবগী মমল্‌ য়াম্বা কথোকপা বাখল্লোন্‌ অদুনি। অইবগী মুকচৈদগী মখল্‌ কয়গী পোথোক কয়ামক্‌ম পুথোকপিরকথিনি হায়বগী থাজবা থমলি।

ইম্‌ফাল,

তাং ১২/২/৯৫ ইং

বাই. তম্‌ফাজাও

পুন্নিরোল লমজিং পাউতাক বাইহে অমা অনীদং

মহৌশাগী লায়ংগী কান্নবা নৈনরিবা, লায়ং অসিগী চাংয়েং কয়া মায় পান্না পাঙথোরক্লিবা অমদি মহৌশা লাইরেস্বীনা মীওইবা ঐখোয়দা পীবিরক্লবা উপাল-রাপাল, মনা-মশীং, উইহে-রাইহেদগী হীদাক শেমদুনা লায়না কয়া কোকহনবা ঙ্মগী অমদি মথোয়শিং অসিগী কান্নবগী হীরমদা নৈনরিবা ঐগী ইয়াস্বা ডা. লিশম হেরাচন্দ্র সিংহনা খোমজিন্দুনা ইথোকপা লাইরিক “পুন্নিরোল লমজিং পাউতাক” তশেংনমক মমিংগা চানবা লাইরিকনি।

লাইরিক অসিনা হৌজিক্কী মতমদা থওইনরক্তবগুম তৌরবা ঐখোয়গী ইপা ইপুশিংনা শীজিন্নরস্বা হকশেলগী কাংলোন, নাদ-য়েজ্ঞনবগী পাইম্বৈশিং, মনা-মশীং, উপাল-রাপালগী কান্নবা নৌহৌননা নীংশিংহল্লি। লোয়ননা ইপা-ইপুনা পীবিরল্লিবা পাউতাকশিংগী মনুংদা ফুমদুনা লৈরিবা মণ্ডশিং অমদি কান্নবশিং অদু মীয়ামদা খঙহনবদা অচৌবা থৌদাং লৌরগনি থাজজৈ। মসিগীসু মথক্তা শীজিন্নফম খঙদনা মাঙখিগদবগী ফিভমদা লৈরবা ঐখোয়গী মহৌশা লাইরেস্বীনা পীবিরক্লবা তাঙলবা পুঁক্কেবু অমসুং ঐখোয়গী ইপানাং-ইপুনাং যোকখংপদা চাউনা মতেং পাংলগনি থাজৈ।

মহৌশাগী লায়ং পুন্নিং খৌগৎনবা অমদি মহৌশাগী মমল নাইদ্রবা পুঁক্কে যোকখৎনবগী লমদা ইয়াস্বনা লৌবীরিবা থৌদাং থাগৎনিঙাইওই। ইয়াস্বগী “পুন্নিরোল লমজিং পাউতাক” ঐখোয়গী খুন্মাইগী পুন্নিদা লমজিং পাউতাক ওইদুনা লৈহৌরগনি থাজজৈ।

ইক্ষানল,
তাং ১৫/২/৯৫ ইং

পি. ভরত সিংহ, আই. এ. এস.
ডাইরেক্টর, ইনফোর্মেশন এন্ড
পব্লিক রিলেশন্স, মণিপুর।

পাবীরগা খঙগনি

ডোক্তর লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ, নেচরকিওরিষ্ট (ইন্টর্নেসনেল এবার্ডী) না ইবা পুন্সিরোল লমজিং পাউতাক কৌবা লাইরিক মচা অসি য়ান্না মণ্ডণ লৈবা খুংপায় (হেন্দ বুক) অমনি হায়বমক য়ারে। ঐখোয়না পাঞ্জি খুংপায় য়েংলগা নুমিৎ থাবান অমদি নব গ্রহগী খোঙচৎ খঙবা ঙমই। মতৌ অসুন্না কান্ন-রা কয়াবু মচং ওইনা খঙলগা লেংশিন্দুনা পুথোরকইবা খুংপায় মচা অসিনা পুন্সিরোলগী লমজিং পাউতাক কয়া পীবগা লোয়ননা হকশেলগী মরমদসু পাক চাউনা কোনশিল্লি। ঐখোয়না নুমিৎ খুদিংগী ঙাঙনরিবা পাউরৌ পাউতাক কয়া যাওরি; নুংগী অর্থ কয়াসু শন্দোকা তাকুনা ইরি। মীরোল খরগী মতুংদদি মাঙখিদৌরবা পাউরৌ অমদি ফজরবা পাউতাক কয়াবু মতম চংনা খোমজিন্দুনা লাইরিক ওইনা পুথোকপীরকপা অসিমক থাগন্তবা ঙমদে। মৈতৈগী অহল লমনশিংনা থস্বীরস্বা পাউরৌ পাউতাকশিং অসি মমল য়ান্নবা পুন্সৈনি; ওছোকুসু ফজস্ববা, নুংলোনসু চেনবা কয়া যাওরি। খুদম অমা অনীদং পঞ্জগে — ‘মরী চৎপা পোং চাবা ফত্তে’, ‘মীরোনবী নুপীশিংনা থোইদিং চাফদে’, ‘নপা থাষ্ট্রমচা’, ‘নুপী মীরোনবীদা রাইখু পীজবা তৌফদে’, অসিনচিংবা কয়াগী নুংলোনসু তাকুনা ইরি।

লাইরিক অসি ন্যেচরপেথিগী য়ান্না কান্নরবা খুংপায় অমসুনি। মহৌশা লায়ংগী অমদি উইহে-রাইহে কয়াগী কান্নবসু মচা খায়না ইরি। মহৌশা লাইরেশ্বীনা পীবিরিবা মচি ওইরবা চীঞ্জাক; মদুদগী ফংবা কান্নবা কয়াসু নেচরকিওরিষ্ট অমা ওইরিবা ডোক্তরনা হীরম কয়াদসু নৈনবিরি। পিকলবসু পিক্লা, মচল সুই হায়বা তাই। একাদশী চরা হেনবগী কান্নবসু পুন্সিরোলগী মচল অমা ওইনা লৈথেংলি।

‘পুন্সিরোল লমজিং পাউতাক’ হায়রিবা খুংপায় মচা অসি য়ান্না কান্নরবা লনগৈনি। থাই পুন্সমক্লা মসিগী মণ্ডণ পাবীরগা খঙগনি।

ইম্ফাল,

নভেম্বর ৩, ২০০৯

বী. এম. মাইন্সাস্বা

জেনরেল সেক্রেটারী,

মণিপুরী সাহিত্য পারিষদ, ইম্ফাল

অইবগী বারোল

চীংউবা লাইবু খুৰুমজৈ, খেইয়ুম লাইগা পাংখক ওইরবা মীয়ামগী মফমদসু নোঙ্লুকচরি। ওসিদগী চহী ৪৫ রোমগী মমাঙদা ঋঙ-হৈরবা অহল-লমনশিংনা তাকপীরস্বা, ঙাঙনরস্বা হকশেলগী পাউরৌ-পাউতাক কয়ামরুম্বু মাঙখিবা পামুজদুনা ইশিন্দুনা থমজখিবা খুংই লাইরিক অদু নোংমা থেংনজরুবদগী, পামুজবগা ঈরোইননা ওসি নৌনা অমুক ফংজরকপা হকশেলগী মচাকশিং খরগা পুন্নিজ্জদুনা লৈরেংবা হৈত্রিবা অঙাং নৌরাশিংনা লৈরেংবগুম “পুন্নিরোল লমজিং পাউতাক” হায়না মিং থোজ্জদুনা পীক্কা লাইরিক মচা অসি নমজরগা ঈরোবাকচাশিংগী মফমদা নোঙ্লুকা খুদোল তমজরি।

পায়মা শিল্লৈলোম্বনা লাইরিক মচা অসি ইজরুবগী মরমদি :- মীওইবা ঐথোয়না নাদ-য়েজ্জনা শাফবা পুন্নি অমা ওইনা হিংজবা ওম্বা পুন্নি মরেল্ অদু পোকপগী মহয় যানবা কোই হায়বা পাউরৌ অদুবু চরৈ ফিগাউ শানা লৌখৎচবা রাখ্জোন অদুনি। অমনা মীওইবগী হকচাংবু চীংউবা-লাইগী লাইশঙনি, অতোম্বা লাইশঙ অমা লৈতে হায়বা ঝাঙউবশিং (ফিলোসোফর) গী পাউরৌসিবু তুজুংবা মথৈ হরাউজবগা লোয়ননা নাদ-য়েজ্জনা শাফবা লাইশঙ ওইনা ঈরাৎচবা ওমজবা রাখ্জোন অসিবু কোক্তবা মুক্কা ময়েক লানা য়েজ্জনা থম্মোয় লকানুংদা চেৎনা থমজবা পাম্বা অদুনি। লাইরিক মচা অসিদা যাওরিবা মচাকশিংদি :- অখঙ-অহৈশিংগী পাউরৌ-পাউতাক, যুস্বাঞ্জোন চুস্বনা শাফবা হকচাং ওইহনবগী মরম, মালেম লৈমগী থোম্বাংগী মশক ওইরবা মনা-মশীং, উইহে-বাইহে, মইহে-মরোংশিংনা হীদাক ওইবা অমসুং তাইবঙ হকচাংগা মরী লৈনবা মহৌশা কোবী লাইরেস্বীগী মতেংনা লায়েংবা মচাকশিংনি। লাইরিক মচা অসিবু নৌরা অঙাংনা হৈত-হৈত লেংবা লৈ-পরেংবু মমা-মপা ওইবশিংনা য়েংনীংবগুম ঈরোবাকচাশিংনা মীংয়েং তাবিবদা কান্নবা খরদং ফংবিরবদি হোৎনজবগী মহয় য়াঙ্কৈ হায়না নীংজগনি। কনাওম্বা অখঙ-অহৈশিংনা পাবিবদা অশোয়-অঙাম, অরাল-অছই যাওরমদুনা তাকপীরকপা পুন্নিমক চরৈ ফিগাউ শানা লৌশিজ্জগনি।

পদ্মশ্রী ডাক্তর এম. কীর্তিসিংহ, এম.এ; এল.এল.বি; পিএচ.ডি; ডি.লিট; শ্রীযুক্ত পি. ভরত সিংহ, মতম কুইনা আই.এ.এস. অমা ওইনা থবক তৌবিরকুবা; পদ্মশ্রী নিংথৌখোংজম খেলচন্দ্র সিংহ, পণ্ডিত অমসুং বী.এম. মাইস্নাস্বা (উপন্যাসকার), জেনরেল সেক্রেটারী, মণিপুরী সাহিত্য পরিষদ, ইম্ফাল - শক্ৰায়রবা মথোয়শিং অসিনা লাইরিক অসি থবায় যাওনা রিভিযু তৌবিখি অমসুং পুন্নিং থৌগৎ বাই কয়াসু তাকপীরকই। মদুগীদমস্তা আইবনা নুংঙাইবা ফোঙদোকচরি অমসুং মথোয়গী শিংবা ঙ্মরোইদবা লমন তোনশিঞ্জরে হায়না খঞ্জি।

লাইরিক অসিগী বাহৌদোক ইবিরম্বা ওবা ইবুংগো গীতচন্দ্র তোংরা, ড্রামাটিষ্ট অমসুং নুংশিজরবা ইয়াস্বা য়ুম্নাবা তম্ফাজাউ মীতৈ, শক্ৰায়রবা অনীনা তাইবঙ শিষ্টা লোহিৰদুনা নুংশিজরবা ইমুং-মনুং, মচা-মনাই অমসুং ঐখোয় খাই পুন্নিমকপু থাদেক্লম্গা যাইফ-পুংফমদা যাইবী থবায় মিরেনা তাইবঙ মপুগী লৈকোন্দা মথং-মথং লৈরাং-লৈনম ওইনা তিনশ্বে। শক্ৰায়রবা অনীনা মালেম অসিদগী চখিবদা আইবনা থম্মোয় শোকা অরবা ফোঙদোকচরি অমসুং লৈখিদবা অসিমক ইরমদম অসিগী মেনখংপা ঙ্মরোইদবা অমাঙবা অচৌবা অমনি হায়না খঞ্জরি।

লাইরিক অসি পুথোকুবা হোৎনবদা অচৌবা খৌদাং লৌবীরিবা মরুপ-মপাংশিং, লময়ানবা প্রিন্টসকী মেনেজর টি. মঞ্জি অমসুং মহাকী ষ্টাফ পুন্নিমকী মফমদা অচৌবা লমন অমা তোনশিঞ্জরে, পুন্নিদা কাওররোই।

অইবা

থাগচ্চবা

“পূন্নিৰোন লমজিং পাউতাক” কৌবা লাইৰিক অসি খুংই লাইৰিক
ওইৰিঙৈদা মণিপুৰ গবৰ্ণমেণ্টনা খনগৎপীদুনা পব্লিকেশ্বন গ্ৰাণ্ট ওইনা শেলগী
মতেং পীবিৰক্তুনা ফোঙজবা ওম্বা অসিগীদমক্তা থোইদোক্কা নুংঙাইবা
ফোঙদোকচৰি।

Under order no. 29/52/2005-SE (S)

Dated 23rd March, 2006.

ডা. লিশম হেৰাচন্দ্র সিংহ

হীৰম লামায়

	হীৰম	লামায়
১।	পাউৰো পাউতাক	১
২।	কান্ন-বা মচল খৰা	২৮
৩।	উহৈ-বাহৈ অমসুং মনা-মশীংগী কান্নবা	৫২
	হৈকু	৫২
	মনাহী, হৈ-খাগোক	৫৪
	চম্পা	৫৫
	কীহোম	৫৮
	অৰাথবী	৫৯
	পুংদোল	৬১
	কফোয়	৬২
	লফোয়	৬৩
	ধবী অমসুং তবুজ	৬৬
	খামেন অশীনবা	৬৮
	এনশীল অমসুং পেরুক	৭১
	তীলহৈ	৭৪
	চনম	৭৬
	তুলসী	৭৮
	লাংথৈ	৮০
	তিংখৌ	৮১
	উরিকশিবী	৮৩
	নোংমাংখা	৮৩
	নিম পান্ধী	৮৫
৪।	মহৌশাগী লামেংদা	৮৮
	অমাংবা মৈখংপা	৮৮
	তুন্না মাদবগী লায়নাদা মহৌশাগী লামেং	৮৮
	চীঞ্জাক্তগী ধৰায় পানবা পোক্ৰকই	৯১
	অশেংবা নুংঙাইবদি আত্মাদা লৈবনি	৯৪

	একাদশী চরা হেনবদি মহয় যান্না চাউই	৯৬
	মীওইবনা খা-জা চাবদি পাপনি	৯৮
ফি	অডাং পোয়ুবগী মরু ওইবা হীদাক খরা	১০১
ফি	হকচাংগী লু-তাংদা চীক-খোৎপগী ...	১০২
ে	নাকোংদা তীন চঙখিবা লৌথোকপা	১০৫
ব	পিন নৎগায়েতুম য়োৎখিবা লৌথোকপা	১০৫
ব	জা মরু খৌনাউদা পনবা লৌথোকপা	১০৬
ফি	৫। পাউতাক শৈরেং	১০৭
	তাইবঙ পুন্সিগী লৈরাং	১০৯
	পুন্সি নুংখানবা	১১১
ব	অশেংবা সমাজ পুরকুবা	১১৩
ে	লাইওয়রবা সনা খোংনাং	১১৪
ব	মীওইবদি লাই নীংগদবনি	১১৬
ি	য়েলনা খবায়নি	১১৭
ি	রাখা-কৃক অমঙনি	১১৮
ি	য়াহৌ ডনবনা নুংঙাইবনি	১১৯
	খবায়দি মাঙইং-শিইহেদে	১২০
	হরাউ-কুইয়েনা কৈদৌনি	১২২
	নুংঙাইবা খিরিবা কনানো	১২৩
	নুংশিনবনা শান্তি পুরকই	১২৫
	নৌরবা লৈয়েংগী শক্তি	১২৬
	নুমিৎ নীংবদি পুন্সি নুংখাংই	১২৮
	তান্না উরিবা	১৩০
	মালেম অসি মমখরে	১৩২
	লাল্ল-লাল্লগা চাবা	১৩৪
	চৎবরা ইমাদো তশেংনমক	১৩৫
	বিশ্ব প্রেমগী পিরাং	১৩৭
	শুবা-নোস্বনা পুন্সিনি	১৪০
	ইপা-ইপু নীংশি	১৪১
	বারুন্দুনা কামদে	১৪২
	দ্রগনসু মী হাৎলি	১৪৪

পাউরৌ পাউতাক

১। ফুঙ্গা লাইরু কান্দুনা চৎহৈদে। মরমদি :- ইমা ইবেম্মা ইমোইনু অহোঙ অচাউবীনা লাইফম অরুবা য়ুমগী ফুঙ্গা লাইরুদা লৈ। চহী খুদিংগী য়ুমথোঙ খুদিংদা রাকচীং থাগী তরানীথোইনি পানবা নুমিত্তা ঈরাৎ-থোনি পাঙথোজুনা ইমোইনু ইমাবু খুরুমজবনি। অদুনা লাইরু অসি অরুবা লাইফমনি; কান্দুনা চৎহৈদে। ফুঙ্গা লাইরু কান্দুনা চৎপদা য়োৎশবীনা খুবোমদা লেংদুনা খীনা শোরুবা যাওখি।

২। থাউমৈ মমিদা চাবা-থকপা তৌহৈদে। মরমদি :- অমম্বদা চাবা-থকপা তৌবসি করিগুম্বদা তীন-কাঙ যাওখিদুনা হকচাং মাঙনবা তৌরকপা য়াই।

৩। লোংনা হিগ্না-তুস্বা তৌহৈদে। মরমদি :- লোংনা তুস্বনা মঙলাক-হংলাকুবা তোয়না থোক্হল্লি। থম্মোয় শোরুস্বগী মরম ওইবনি। লোংনা থক তুমলোইদবনি।

৪। পূক পীক থল্লিঙৈ চেন-চোংদুনা তৌফদে। মরমদি :- চাকখাউনা থম্মোয়দা ইথিন কন্ন পীদুনা শোকহল্লি। হাটকী মথৌ লেপখিদুনা খুদোংখীবা নংগনি।

৫। নুংখিল চাক তোল্পগা ফমুংদা তুমহৈদে। মরমদি :- নুংখিল তুস্ববদি অহিং তুস্বা নুংঙাইতে। চাক হেক তোকপগা তুস্ববদি থম্মোয়দা চাকখাউনা অরাবা পীদুনা মথৌ লেপখিবসু য়াই। নুংখিল তুস্বা মীদি পোক হৌদে; হায়বদি পোক হৌদ্রিঙৈদা নহা ওইনা শি হায়বনি।

৬। থবক বানা শুরুরগা মোরোক য়াম্মা শাবা, উত্তি, হৈ য়াম্মা শীনবা, তুস্বা রাবা পোৎনচিংবা চাফদে। মরমদি :- মথৌ কল্পুরগা হকচাং কয়াৎশিংবু পোখাবা ফংজনবা অচম্বা অমসুং থুনা তুমগদবা পোৎ গাভ্রা খন্দুনা পীজ-পীথকপনা ফৈ।

৭। মীরোল্লবী নুপীনা অরাথবী, কীহোম চাফদে। মরমদি :- অয়াকপগী শরুক্লা (Alkaline) হেনমনবনা অঙাংদা অকায়বা পীরকই (ফত্তবা ওইরকই)। কিহোম তোয়না চারবদি অঙাং লাইইয়ে চৎলি (Abortion)। নুপীনা থা অমদগী থা মরি ফাওবগী মনুংদা অঙাং কায়দুনা চৎপবু অঙাং লাইইয়ে চৎপা কৌই।

৮। চাবা থকপদা শীংনবা তৌফদে। মরমদি :- হেনজিন্না চাবা-থকপনা হকচাং শোকহল্লি। খুরবা চীন্না চাউরবা হকচাংবু মীংনা কুপ্পদা লায়না মাঙহনবা ওমই। চাকখাউগী ৩ রোমদি হাঙনা লৈনবা চাগদবনি।

৯। নুমিদাং শঙ্গোম অফম্বা অমসুং উত্তি চাইহেদে। মরমদি :- তুম্বা বাবা পোত্তি নুংদাং চাদবনা ফে। চারবদি তুম্বা নুংঙাইরোই। “নুংদাং শঙ্গোম অফম্বা চারবদি হুরানবা চঙবা ঙমদে” হায়নরিবনি। অহিং নোংশোইবা লোক খুবা মরম্বা তুম্বা যাদবনি। অদুনা হুরানবা চঙবা ঙমদবনি।

১০। চাক হেক তোকপগা ঈরুজবা তৌফদে। মরমদি :- হকচাংগী মৈশা ফজনা লৈগদবা মতমদা ঈংহনবা ফন্তে। ঈংহম্বদি তুম্বা ঙমদদুনা লাইহৌ তৌরকপা যাই।

১১। যুমগী মনীংদা পুত্তি তৌফদে (থমইহেদে)। মরমদি :- উগন্দবা মফমদা (মরুমদা) পুত্তি থম্বদি অঙাং ঈশিংদা তাদুনা শিগল্লি।

১২। ফি-অচোংপা শেত্তুনা চাক চাফদে। মরমদি :- পুর্লা চনিঙ তাদ্রিঙৈদা (Normal ওইদ্রিঙৈদা) চাক চাবা ফন্তে; তুমগন্দে।

১৩। লেপ্পা-লেপ্পা ঈশিং থকইহেদে। মরমদি :- হকচাংগী ফিরেপ চুম্মা লৈরগা (লৈতানা ফম্বগা) চাবা থকপনা খাইদগী ফে। লেপ্পা-লেপ্পা ঈশিং থকপদা হাবনচিংবা খুদোংখীবা কয়া থোকপা যাই।

১৪। ইমুংদা শম, খুজিল ককইহেদে। মরমদি :- করুবদি চান-থরুবদা শম-খুজিল যাওখিবা যাই; অদুনা ইমুংদা থক ককলোইদবনি।

১৫। চাক চারিঙৈদা হম্মা-হম্মা ঈশিং থকফদে। মরমদি :- হম্মা-হম্মা ঈশিং থরুবদি শায়বগী শরুক রান্তুনা তুম্বদা রায়। তোইনা শায়দুনা চাদ্রবদি হকচাং ফবা ঙমলোই।

১৬। ফমুংদা লাইরিক ওঁরাইহেদে। মরমদি :- তুম্বা থেফা ওঁইনা থোকই; লাইরিক্তা পুক্রিং চঙবা ঙমদে। মরম অদুনা মতম চাদনা ফমুংদা লৈবা হৈনরবদি কাংথোন-লাই চুগল্লি অমসুং অনম-অহা চুই।

১৭। চাক চারিঙৈদা বা ঙাঙফদে। মরমদি :- চাক চারিঙৈদা বা ঙাঙলবদি ফুনবা, হাকখী খনবা অমসুং হাবনচিংবা খুদোংখীবা কয়া থোকপা যাই।

১৮। লোংনা হিম্বগা লাইরিক পাইহেদে। মরমদি :- পারবদি মীং অমসুং থোপ শোকহল্লি। কোক ঙাওনবা থবকনি; তৌবা যাদে।

১৯। ফমুংদা চুরুট, বিড়িনচিংবা থকফদে। মরমদি :- থরুবদি তুম্বগা মৈ চাকুনা খুদোংখীবা থোকনীংঙাইনি। তুমলমদাইমন্তুদা নিশা শীজিম্বসু ফন্তে।

২০। কাংখল মনাস্ত্রা খাউটৈ, মোমবস্ত্রীনিচিংবা (মৈরী যাওবা) থালহৈদে। মরমদিঃ- নুংশিংনা হুমদুনা কাংখল চাকপগী খুদোংখীবা থোক্লি। খুদোংখীবা নংবা যাবা থবক্তা মাংজৌননা চেকশিলহৌবা ফৈ। মৈনা চাকপদি মাঙন-তারুবা চাকই; হুরানবনা হুখিবিদি খজিস্তনি।

২১। লীক্লি অকায়ববু নক্সা থমফদে। মরমদি ঃ- অশোক-অপন থোক্লি; অদুনা শোক্তনবা লৈনুংদা লুনা ফুমজিনবা ফৈ। “লীক্লি অকায়বিদি ঐখোয়গী য়েল্লবনি” হায়বসি কাউরোইদবনি।

২২। ইমুংদা অশি-অনা থোক্লুবা মতমদা নুমিস্তুদা চাক চাফদে। মরমদি ঃ- থরায় রারিঙেদা চাক চাবদি তুস্বা যান্না রায়। লাইট ফুড ওইনা চাবদি যাই।

২৩। নুমিং-থাদা ওনশিন্দুনা মাংবা শোয়বগী থবক তৌফদে। খুরুন্নরিবা মীংনা উবা লাইদা লঙজবা ওইদুনা পাপ ফংঙি। জপানিজশিংসু নুমিং পূজা তৌই অমসুং নীংঙি।

২৪। খোঙ তোয়না চোৎলগা হরাই-চেঙরাই তোয়না চাফদে। মরমদি ঃ- তুস্বদা রায়; অদুনা খোঙ হামগল্লি। তুস্ববু ওমদ্রবিদি চারুবগী কান্দে।

২৫। নুংশা যান্না শারবা মতমদা যান্না শীনবা মঙ্গে-মহীনচিংবা থকফদে। মরমদিঃ- খোঙ হাস্বগী লায়না থোক্লি।

২৬। মীগী নুপী উরগা ফস্তবা রাফম খলহৈদে। মরমদি ঃ- মীগী নুপীবু ইমা ওইনা খন্দুনা ব্যবহার তৌবনা অফবা ওই। নংত্রবিদি পাপ লঙশিন্দুনা অরবা ফংগনি।

২৭। অশস্বা লস্বী চৎফদে। মরমদিঃ- খুদোংখীবা নংগল্লি; ফবা রাৎলি। “অশস্বা লস্বী চৎলগা গুরু শিবা নংদে” হায়নরিবনি।

২৮। নুপীনা নুপাগী মতো তমফদে। মরমদি ঃ- মতীক মপা চাদ্রবিদি মতো তস্বদা অফবা ওইগন্দে। ঈশ্বরগী খুৎশেমদা নুপীগা নুপাগা যান্না খেল্লা লৈ।

২৯। নুপীদা রা অচেৎপা হায়ফদে। মরমদি ঃ- নুপীদি মীনুংশি যান্না লৈবীন; মদুদগী মীনা খুদোংচাবা লৌনবসু যাওই; অদুনা অরুবা রা নুপীদা হায়দেক্রবিদি মমৈদা খুদোংখীবা নংগল্লি। মকোক তরা পানবা শক্তি লৈরবা রাবণনা মাগী রানী মন্দোদরীদা রা অচেৎপা হায়দোক্রবিদি শ্রীরামচন্দ্রগী মখুবাস্ত্রা মথরায় থাখী।

৩০। ওল্লাংথা অমসুং নোংজুথাদা চেংগুম চাফদে। মরমদি ঃ- তুস্বা রাবনা খোঙ হাস্বগী লায়না থোকই। তুস্ববু ওমদ্রবিদি ফনা ফবা পোৎ ওইরবসু হুগী মশক্লি। চাবা তারবসু হকচাংগী ফিবম মুন্না য়েংলগা চাবনা ফৈ।

৩১। খাক-লাউবা মতমদা লমহাং নত্রগা উখা-রাখাদা লৌহেদে। মরমদি :- বজ্র তাদুনা খুদোংখীবা থোকল্লি। উয়ুংগুয়া উ অচৌবদা ইলেক্ট্রিক করেন্ট লৈ হায়নৈ।

৩২। ইকা-ঙা চাফদে। মরমদি :- ঈশিং ইনৌ তারকপদা ডানা ফন্ত-হৌদি য়ান্না চাবা ফংঙি; অদুনা ঐখোয়না চাবদা হকচাং নুংঙাইরৌই অমসুং পুক শোকল্লি।

৩৩। শাউরগা পোৎ-চৈদা তাইনবা ফন্তে। মরমদি :- মমল য়ান্নবা পোৎ-চৈ য়ান্না মাঙহল্লি। অর্থনীতিদা অকায়বা লাকই।

৩৪। ময়াই কাবা চীঞ্জাক চাফদে। মরমদি :- মীওইবগী লমচৎ-শাজত্তা ফন্তবা থোকহল্লি। ময়াই কাবা চীঞ্জাক চারগা হিংসাগী থবক তৌরকই।

৩৫। শাউরিঙেদা চাবা থকপা তৌহেদে। মরমদি :- হু মখল অমা থোরকপনা চারিবা চীঞ্জাক অদুগী মচিগী শরুক ফজনা ফংবা ওমদে।

৩৬। নুং তেঙ্গোত্তা শঙ্গোম চাফদে। মরমদি :- নুংদা শঙ্গোম হাপ্পবদি অচৌবা লাইগী শক্তমদা (শিব মহাদেব) লৌনৈ। অদুনা নুং তেঙ্গোত্তা শঙ্গোম হাপ্পনা চানদে।

৩৭। শমজীদা য়েস্তুম থেৎফদে। মরমদি :- কাউখিবদগী খুদোংখীবা নংগল্লি। অদুনা শোয়বা য়াবা থবকসি থক তৌরৌইদবনি।

৩৮। লংফৈদা অনৌবা মরুপ-মপাং হেস্তা থাজফদে। মরমদি :- মীরমদা য়ান্না হৈনা-শিংনা ভাব তানা চৎত্রবদি অরাবা নংগল্লি।

৩৯। চাক য়ান্না চাফদে। মরমদি :- লায়না য়ান্না পোকই; পুন্নি তেল্লি। মহাত্মা গান্ধীজীনা হায়রস্বা অমা লৈ, “য়ান্না চাবা মীদি থুনা শি।”

৪০। উচি কল্লজুনা ময়ুম মৈ থাফদে। মরমদি :- মকল্লিনা মরন-মথুম মাঙহনবনি; অদুনা অফবা থবক নন্তে। অশাউবদি মৈনি।

৪১। উরোক, লাংজা, মকু, উমাইবী, লময়েন অসিনচিংবনা য়ুমদা তোংবা তৌহেদে। মরমদি :- য়ুমদু অশি-অনা নংগল্লি; নংত্রগা লন-থুম মাঙবা লৈ। পঙনা থোক্কাবা ধৌদোকনি।

৪২। নোংগী ঈশিং লুমদনা থকফদে। মরমদি :- হকচাংদা শোক্কদবা হুগী শরুক খরা যাওই। অদুনা ফজনা লুমথোক্কাগা থকপা ফৈ। নোংগী ঈশিং য়োকপদা লৈবাক লৈশেং খরা হাপ্পরিবদু মহু-ময়াই চল্পবনি।

৪৩। ফিরুপ খুমদুনা তুম্ফদে। মরমদি :- সুর হোন্দোরকপদা কার্বোনডাইওক্সাইড হায়বা গ্যাস অমা থোরকপদু অমুক চিংগিল্লবদি ওক্সিজেন বাস্তুনা পংথ-ব্রাহ্মখিদুনা খুদোংখীবা থোকপা যাই।

৪৪। তুম্ফম কাদা মৈখু-কালী লাংহনবা, মৈ গুল্লা থানবা তৌফদে। মরমদি :- ওক্সিজেন ফংবা বাস্তুনা হকচাং শোকহল্লি। য়ারিবমথৈ অশেংবা নুংশিং চঙননবা থোঙনাও হাংদোকদবনি।

৪৫। বাঙাঙ খুদিংদা রাশকপা তৌফদে। মরমদি :- রাশকপবু অরাঙবা থাক্তা থমদ্রবদি মীওইবগী মণ্ডণ য়াওদ্রবনি। অদুনা তোয়না রাশকপা তৌরোইদবনি; অরায়বা থবক নস্তে।

৪৬। ইমা-ইপা, ওজা-গুরুবু মীরায়বা তৌহেদে। মরমদি :- মখোয়দি মীৎনা উবা লাইনি; ভক্তি ব্যবহার থমগদবনি।

৪৭। মীখুস্তা লৈখিবা লন্দি ঐগীনি হায়ফদে। মরমদি :- অথু-অকাই নংনদবা মরম্মা নীংবা থুংবা রাংলি। ইখুস্তা লৈতবগা পান্দম ওই।

৪৮। অঙাং লরুদুনা কপহনবা তৌফদে। মরমদি :- মথরায় নুংঙাইখিদবা অঙাংনা নুংঙাইনা তুম্বা ওমদে। মমঙদা অকি-অখং থোকল্লি।

৪৯। অনাবা মনাক্তা মী য়ান্না চঙফদে। মরমদি :- অনাবনা মপুং ফানা পোথাবা ওমদে; মশা হেন্না শোক্লবনি। চঙলিবা মীদসু লায়না লৌনরকপা যাই।

৫০। নুমিদাং তুমলমদাইদা শাউনবা, খংন-চৈনবা তৌফদে। মরমদি :- তুম্বদা মপুং ফানা পোথাবা ওমদে; মঙ-হাদা নুংঙাইতবা পোকই।

৫১। হৈতনা হৈবা শাফদে। খঙদনা খঙবা শাফদে। মরমদি :- শারবদি মমৈদা শিবা য়াবা খুদোংখীবা নংগল্লি।

৫২। হৈনদবা চীঞ্জাক চাফদে। মরমদি :- হৈনদবা পোং চাবনা হকচাংদা তুম্বসু রায় অমসুং চারিবা পোঙগী কান্নবা মপুং ফানা ফংবা ওমদে।

৫৩। হরা-গাড়ী তোংলিঙৈদা মপান্দা কোক, খোঙ-খুং থিন্দোকফদে। খুদোংখীবা, অশি-অনা থোকল্লি। অচুম্বা নিয়মদা হরা-গাড়ী তোংগদবনি।

৫৪। লম্বী চংপদা ওইরোমদা চংপা কাউফদে। কাউরবদি খুদোংখীবা থোকপা যাই। লম্বী চংপদা ট্রাফিক্কী নিয়ম গারু চংকদবনি।

৫৫। কৈনুংদা, লৌয়েফস্তা মৈ পুখৎহৈদে। মরমদি :- মৈ তাহৌরবদি ফৌ তুন্না চাকই। মাঙ তাক্রবগী মশক ওই।

৫৬। শিংদোকপা তমদনা লৌশিনবা তমফদে। মরমদি :- ইখুং-লানথোকপনি। অমগা অমগা মতেং পাংনবনি।

৫৭। অঙাং মরা লৌফদে। মরা লৌদ্রবসু অঙাংনা তৌবদি য়েংদবা যাদে। অঙাংনা য়ুম মৈ থাবা চাক্রবা তৌদে।

৫৮। ময়া হৌদ্রিবা অঙাংদা অকনবা পোং পীজফদে। মরমদি :- শায়বা ওমদবনা পোং অদুগী কান্নবা ফংলোই। অদুনা অকনবা পোং পীজবগী মছত্তা যারীনা শায়বা ওমগদবা অথোংপা পোং পীজবনা হেন্না ফৈ। লফোয়-অমুনবা, অরাথবী অমুনবা, অঙানবা আলু-মঙ্গানচিংবা পীজবা যাই।

৫৯। মীঙোন্দা হেনজিন্না পাউ তমফদে। মরমদি :- খুদোংখীবা, খংন-চৈনবা তোয়না থোক্কল্লি। পাউ তম্বা য়ান্না লুবনি।

৬০। চানিঙদবা মীওইদা নমদুনা পীজফদে। মরমদি :- মীগী মশা শোক্রবনি। চানীংদনা চাবদি তুম্বা য়ান্না রায়।

৬১। নুপী অঙাংদা করেম-কথায়নবা তৌফদে। মরমদি :- চোপ্পা নংঙি অমসুং ঈকাইবা ফংঙি।

৬২। ঈরুজদনা চাক চাফদে। মরমদি :- চমোং-চনৈনা চাবা-থকপসি হকচাং ফবা রাংলি। ঈরু-মাইথজরগা চাবা-থকপনা চীঞ্জাকী মচি হেন্না ফংই।

৬৩। চারি-থক্রিবা মীবু চৈবা-থাংবা তৌফদে। মরমদি :- চারিবা পোদ্দুগী মচি ওইবা শরুক ফজনা ফংবা ওমদে। চারি-থকলিঙোদা শাউহনবা ফন্তে।

৬৪। অহিংদা থবক কন্না শূফদে। মরমদি :- তুম্বা রাংলবদি হকচাং শোকপা তাবনি। তুম্বগী মতমদা থবক শূবা ফন্তে; পোথাবা য়ান্না দরকার ওই।

৬৫। ফৌ চরোং নেংফদে। মরমদি :- ফৌ চরোং অমা নেত্তুনা মাঙহল্লুবনা মপোক লাংওন খুদিংদা শিংবা ওমদে হায়নরিবনি।

৬৬। অচৌবগী মতৌ মচা-মশুনা তমফদে। মরমদি :- মচা-মশুনা অচৌবগী মতৌ তম্বা রাবনি। ইরৈ-লৈতনা লৈবা শারবদি অরাবা লাকনি।

৬৭। নুমিস্তা কুইনা য়েংফদে। মরমদি :- নুমিস্তা কুইনা য়েংলবদি মীং শোকই।

নোংমদোল কোরৌহনবা নুমিৎকী মতীক মণ্ডা য়ান্না চাউই; অদুনা লুরাক্কা য়েংবা তৌহেদে।

৬৮। য়ানা শায়বা য়াদবা পোং চাফদে। মরমদি :- চারবদি য়া পুন্দিদে; থুনা তেকল্লি, য়া ফৎত্রবদি অহল থুনা ওইবনি।

৬৯। ঈশিংদা কুইনা কুমদুনা লৈফদে। মরমদি :- ঈশিংদা কুইনা লৈরবদি ঈ য়ান্না মাঙঙি। হকচাং শোনবা তাবনি।

৭০। উথক্তা খুং থাদোক্তুনা লৈফদে। মরমদি :- তারক্তুনা খুদোংথীবা নংবা য়াই। মথক্তা লৈরবদি তাদনবা মীকুপ-নাছম শিংবা তাবনি। মথক্তা লৈরবদি তারক্কা হায়বগী অকিবা লৈ, তৌইগুসুং মখাদা লৈরবদি তাগনিসু কিদে।

৭১। অমম্বদা থাউমৈ য়াওদনা চংফদে। মরমদি :- খুদোংথীবা থেংনবা য়াই। মহু পানবা লিলনা চিক্তুনা খুদোংথীবা নংবসু য়াই।

৭২। ওমদবা পোংলুম পুফদে। মরমদি :- হকচাং শোকহল্লি অমসুং পুন্দি মাঙহল্লি।

৭৩। শেন্দোং য়ান্না তানফদে। মরমদি :- পুন্দিদা অরাবা, খুদোংথীবা ফংগনি। থজিক্তং তোংলগা য়ান্না শিংপনা হেন্না ফৈ।

৭৪। নিংথৌ শেস্বা য়াওফদে; নিংথৌ কনবা য়াওগদবনি। মরমদি :- অরা-অনা ফংগনি অমসুং অশি-অনা নংগনি। নিংথৌ কনবদি য়াওগদবনি।

৭৫। শা চাবা মীনা শঙ্গোম চাফদে। প্রোটিন য়ান্না য়াওবা পোং তিন্নরগা চাবা ফন্তে। তুস্বা রারবদি হু ওল্লি।

৭৬। নোংমদি “শিনি” হায়বা কাউফদে। কাউরবদি খংন-চৈনবা, ওক্তুবা পুন্দিদা থোকল্লি।

৭৭। মীগী ফন্তনবা খক তৌফদে। মীগী ফন্তনবা তৌরগা ইশা-ইশাদা ফন্তবা লাকই।

৭৮। অপঙবা মীগা মরুপ ওইফদে। ওইরবদি পুন্দিদা অরা-অনা নংবা শোয়দবনি। লোয়নবা মতমদা মীকুপ-নাছম শিংদবা য়াদে।

৭৯। পীরমদাইদা রাখল মুন্না খন্দবা য়াদে। খলহৌদনা ইরল পীথোকত্রগা খংনবা হৌবনি।

৮০। অঙাংদা খোম অহৌবা (অশাবা) পীথকফদে। পীথকুগা অঙাং নাগল্লি, মখোঙ হান্সগী লায়না লাকই। খোম হাক্কৎচরবদি অঙাং নাগল্লি হায়নবনি।

৮১। তোল্পবা জীববু ওৎপা-নৈবা তৌফদে। তৌরগা অচৌবা পাপ কয়া লঙশিল্লি। নোংশানা অশোনবা জীববু কৈদৌঙৈদসু ফাদুনা চাদে।

৮২। গ্রহন তৌরিঙৈদা চাবা-থকপা তৌহৈদে। চারবদি হুগী মশক ওইবা ফংই, হকচাং ফবা বাৎলি। মমা-মপানা খাঙেঈমদা লৈরিঙৈদা চাবা থকপগা মাইে।

৮৩। নোক্রা-নোক্রা বা ঙাঙফদে। ঙাঙলবদি অরুবা রাসু মমল যাওদবা ওই।

৮৪। খোঙ হামদোকুনা চাক চাফদে। তাঈ হন্দোকুগা শীং থাংপনা মৈচাক ফবা হেল্লি। হকচাং শেংদোকুগা চাবনা হেন্না ফে।

৮৫। লাই নীংবদা পুক্রিং অনী লোংফদে। পুক্রিং চংদ্রবদি মায় পাকপা ঙমদে।

৮৬। লৈনরিবা যুম মৈ থাবা তৌহৈদে। থারবদি মমা-মপা হাংপগী পাপ ফংই।

৮৭। কোরীগী পাত্রদা হৈ মেজুনা চাফদে। চারবদি হু চাবগা মাইে; হকচাং শোকই।

৮৮। মহাউ লৈবা ঈশিং অমসুং মচু লৈবা ঈশিং থকফদে। মসি থকুগা হকচাং ফহনবা ঙমদে; লায়না কয়া পোকই। অসিগুস্বা ঈশিংদি পুংখায়মুক্তং ফজনা শৌহল্লগা শীজিল্লবা যাই।

৮৯। অনাবনা মচি পানবা ঙা চাফদে। মরমদি :- মচি পানবা ঙাদি মহৌশানা থাউগী শরুক যান্না চেল্লি; অমোৎপসু যান্না চায়। অদুনা অনাবনা চাবদা অফবা ওইদে। মীতৈ ঙমু পীজবনা খাইদগী ফে।

৯০। লমহাংদা ফি লৌথোকুগা খোঙ হামহৈদে। লমলকী নুংশিংনা হকচাংদা য়ৈবদা অনাবা পোকপা যাই; মহীক-মতায়সু হকচাংদা চঙলকপা যাই।

৯১। অঙাংনে, অশোনবা অহলনে, অনাবনে, ঈশিং অয়িংবনা ঈরুজবা তৌফদে, মশা ফবা বাৎকনি; ঈচেল তপথহনগনি। মখোয়শিং অসিদদি ঈশিং অশাবনা ঈরুজবা যান্না ফে।

৯২। মতৈ-মকুগী মমাঙদা কোক থাদোকপা তৌহৈদে। মতৈ-মকুবু যান্না লুনা খন্দুনা ব্যবহার তৌবা ফে। লায়থোকুগা অমসুং শমজিল্লগা পাপগী মশক ওইরবা লায়না কয়া লাকনি।

৯৩। নৌনা যুম পানবা তৌফদে। মপুং-মরৈ ফাদ্রিঙৈদা যুম পানবা ফন্তে।
তোঙশং নাইবা ফৌনা ফৌদি ওইবা য়াদে।

৯৪। পীক্লিবা অঙাংদা অকীবা রারী শাবা তৌফদে। চাউরক্লবা মতমদা মথৌনা
লৈগন্দে অমসুং কিগল্লি। থৌনা ফবা, অকন-অথৌগী রারী শাদুনা তাহনবা ফৈ।

৯৫। নুপী লোন্দুনা যুম পানফদে। নুপী লোন্নরগা মদুদা পোক্লকপা অঙাংশিংদু
পুকচেল পীকই অমসুং মথোঙ চাগন্দে। পুন্নি নুংশাংনা, শাস্তি পূর্ণ ওইনা, ইমুং মরা
তপ্পা পানবা ওমদে।

৯৬। নুপীবু শান্নপোৎ ওইনা খনফদে। শান্নপোৎ ওইনা খল্লবদি অশেংবা সমাজ
অমা কৈদৌঙৈদসু পুরকপা ওমলৌই।

৯৭। ডাক্তর, মাইবনা অনাবা মীওইশিংবু থীনা তৌফদে। য়ান্না লুনা তৌবিবনা
মথোয়গী অফবা মণুগনি। ডাক্তর, মাইবগী রাঙাঙ ফজবা অমসুং সেবা ফজবা হায়বসি
অফবা লায়েংগী মনুং চল্লি।

৯৮। লিলনা চীক্তুনা শিরবা মীবু থুনা হেজ্ঞা পোৎলৌইবা তৌরৌইদবনি। নুমিৎ
খরদি অখঙ-অহৈশিংনা লায়েনবা মতম থমগদবনি। অদুনা মমাংঙৈদা লিলনা চীক্তুনা
শিরবা মীবু নুমিৎ তরেৎনিদি থম্নৈ।

৯৯। নুমিৎ থোক্লগা যাহৌবা তম্ফদে। থেঙনা যাহৌরবদি নুমিৎনা নমদুনা
অনম-অহা চুই। হৈঙম-শিংঙমদে। নুমিৎ থোকত্রিঙৈগী অঙ্গিৎবা নুংশিং অদু ফংহৈনবা
যাহৌ ঙনবা ফৈ।

১০০। ইচা-মীচা খায়না চৎফদে। ইচা নুংশিবগুন্না মীচাসু নুংশিববা ফৈ। মীগী
ফনবা খল্লগা ঐগীসু ফবনি।

১০১। নোমদনা নুংজাইবা পামফদে। ছমাংমন্না ফংলকপা লন্দি লেন্না খক মাঙদে,
অশেঙবা লন্নি; মমল লৈবনা হৈনা শীজিন্লে। লন-থুমগী মবেম্মা লক্ষ্মীনা নোম্বা
কনবা মীতবু চানবিবনি। তুমদুনা লৈবা নোংশাগী খয়ান্তা শজীনা কৈদৌঙৈদা চঙলকপা
হৌনদে।

১০২। চেল্লিবা গাড়ীদগী চোংথবা তৌফদে। চোংথবদা খুদোংথীবা, অশি-
অনা থোক্লল্লি। গাড়ীদু থাঙ্গৈশেংনা লেন্নগা তপ্পা-তপ্পা কুমথগদবনি।

১০৩। মোন্দা, ফক্লাংদা য়েত্তুম থেৎফদে। থেৎলবদি করিগুন্মদা য়ুদুনা অরাদা
নংগনি। পোৎ থম্বদা মফম চানা-চানা থমদ্রবদি খুদোংথীবা তোয়না থোকই।

১০৪। পীক্ৰিবা অঙাংদা অহলগী অরেম-অপা পীজফদে। পাপ চঙদ্রিবা অঙাংদা লুখাক পীজবা দোষ লৈ। অঙাংদা লায়না পক্ককপসু য়াই।

১০৫। লায়না লৈবা নুপা, নুপীনা য়ুম পানবগী থবক তৌফদে। য়ুস্বানবদা পুন্নি নুংশাংনরোই অমসুং মচাসু মশা ফরোই।

১০৬। অতিয়াদা থোকপা থরানমিচাক মশীং থিহৈদে। মশীং থীরুবদা কোক ভাওগনি। হকচাং শোক্কনি।

১০৭। ঈশিংদা লৈবা ঙা মশীং থীফদে। থীবদা খুদোং চাদবা মরন্না হকচাং শোক্ই।

১০৮। নহা ওইরিঙৈদা ওজা-গুরুগী পাউতাক ইন্দবা তৌফদে। নহা ওইরিঙৈদা লীকলম চুমহৌদ্রবদি অহল ওইরক্ৰবা মতমদা অরাবা নংই। নহা ওইরিঙৈদা মহৈ-মশিং কন্না তমদুনা ওজা-গুরুগী মমল য়ান্নবা পাউতাক লৌহৌগদবনি।

১০৯। শরুনা মতোংবু য়োম্বা জীবশিংবু চাফদে। অমোংপা চাবা জীবনি; অদুনা চাবদা হকচাং ফন্তে অমসুং তুস্বসু য়ান্না রায। থরোই, রাইখু, কোস্বেং, থেঙ্গুনচিংবা চাবদা তুস্বা রাবা মরন্না ওনিঙবা পোক্কনি। খোঙ হাঙ্গসু মপুং ফারোই।

১১০। অহল ওইরক্ৰবদা লাই নীংদবা য়াদে। শোল্লবা মতমদদি লাই নীংবনা পোথাবা ওই। পুন্নি নুংশাংনবগী অফবা শাজেলনি।

১১১। ককচেং অমসুং হয়িংখোইনা নোম্বদু উরগা মতৌ তমদবা য়াদে। মীনা শেংপা চাবদি মতৌ তমদবা য়াই। তৌইগুস্বসুং মীনা শূবা-নোম্বদি (মতৌ) তমদবা য়াদে। শূবা নোম্বনা তাইবঙ মীওইবগী পাস্কলনি।

১১২। পাস্কল কল্লিঙৈদা লন-থুম তালহৌদবা য়াদে। কল্লিঙৈদা লন তালহৌদ্রবদি অহল ওইরকপদা অরাবা নংগনি।

১১৩। অপঙবগা মরুপ শান্নবদি মীকুপ নাহুম শিংদবা য়াদে। তিন্নবা লুবনি; লোয়নবা হৈত্রবদি অরাবা নংবনি।

১১৪। মীশক খঙদনা দান তৌফদে। মরম চাদনা দান তৌরুবদি নরন্তা তাই। দান তৌবা তারবদি মীশক খঙনা, মফম মতম চানা তৌবা ফৈ।

১১৫। কলি য়ুগতা অচৌ-অশাং খঙনদবা য়াদে। খঙনদ্রবদি মীনা ব্যবহার তৌদে অমসুং উশিৎপিদে।

১১৬। কলি যুগতা পঙনা লৈবা য়াদে। পঙলবদি অরাকা নংবা শোয়দ্রবনি।
মীকুপ নাহ্ম শিংদবা য়াদবনি।

১১৭। কলি যুগতা নুপীশুন্না অশোনবা শাগদবনি। অকনবা শারুরবদি থুনা
পুন্নি কেস্বা তাবনি। অথোৎপা অমসুং অমেঙবা বাই শীজিন্নদুনা মীবু খুদুম চন্নবা
হোৎনগদবনি।

১১৮। পৃথ্বী মাতাবু সেবা তৌবা তোকফদে। খোঙ লৈবাক তাহন্দুনা লৌ-
ইংখোল শূবনা মালেম লৈমগী অশেঙবা সেবানি। শূবা-নোম্বনা পলেমগী খোন্নাংগী
মশক ওইবা অমৃত ফংই।

১১৯। নুমিৎ-থা খুরুস্বা তোকফদে। নুমিৎ-থা খুরুস্বনা পুন্নি নুংশাংবা হেল্লি।
লায়না তীন্না কয়ামরুমদগী ঙাকথোরুবা তৌই।

১২০। মৈ, ঈশিং, নুংশিং, লৈপাক, অমসুং আকাশ পোৎলম মঙা অসিবু
মশক খঙনা চৎকদবনি। গুরু মঙা অসিবু মশক খঙনা নিয়ম চুন্না চৎলবদি অনা
অয়েক লৈতনা নুংঙাইনা পানগনি।

১২১। নোংমগী অখাবা, অশীনবা, অয়াকপা, অফকপা অমসুং অথুস্বা চাদবা
য়াদে। পোৎলম মঙা অসি নিয়ম চুন্না নুমিৎ খুদিংগী খরা-খরা চারবদি অনা-অয়েক
পাক চঙবা ঙমলৌই।

১২২। নোংমগী মতম অহ্ম (ত্রি সঙ্খ্যা) লাই খুরুস্বা তোকফদে। গুরু অহ্ম
মঙাং, লুবাং অমসুং খুম্নবু থরায়-হকচাং য়াওনা নুমিৎ খুদিংগী খুরুমগদবনি। তাইবঙ
পুন্নিদা য়াইফ-মঙ্গল পুরকপা ঙমগনি।

১২৩। ফংলকপা $\frac{১}{১০}$ দি দান তৌবা তোকফদে। মসি তৌবদা দবা লাংফম
কয়া কোকপা ঙম্মী।

১২৪। মচা পোক্তবা নুপা-নুপীনা শক্নায়বা জীব অমা য়োক্তবা য়াদে।
য়োকত্রবদি পুন্নিদা নুংঙাইবা ফংদনা বানা লেল্লি।

১২৫। শগোল হরাইগা চুহীগা চামিন্নবা তৌফদে। পোৎশক অনী অসি তিন্নরগা
নুং ওল্লি; অদুনা চাবা য়াদবনি।

১২৬। শুনুগা চুহীগা চামিন্নবা তৌফদে। অনীসি তিন্নরগা কল্লবা নুং ওল্লি;
অদুনা চারোইদবনি।

১২৭। চাক-এনশাংদা শম যাওবা চাফদে। শমদি তুস্বা ঙমদে। চাবা থকপদা শম যাওদনবা চেকশিনগদবনি।

১২৮। চাক থুনা চাফদে। চাক হাথু-হাথু চাবনা লায়না কয়া পোকহল্লি। অদুনা যামনা তোইনা শায়দুনা চাবা ফৈ। তপ্পা-তপ্পা কুপ্পা শায়দুনা চারবদি চীন্দগী তিল (Saliva) যান্না থোরজুনা চীজ্ঞাক্সা তিন্নখি অমসুং মদুনা তুস্বদা খুদোং যান্না চাই।

১২৯। অমোংপা ফি-রোল শেৎফদে। ফি-রোল মোৎনা শেৎলবদি মহীক মতারগা মরুপ ওইনদুনা হকচাং মাঙহল্লি। ফি-রোল নান্না শেৎপনা থবায় নুংঙাই অমসুং হকচাং ফনবগী মচাক অমনি।

১৩০। ফন্তবা (পরুদবা) চীজ্ঞাক্সা চাফদে। ফন্তবা চীজ্ঞাক্সা অনাবা পূন্মক্কী অশেংবা মমানি। “চীজ্ঞাক্সা হকচাং ফহল্লি নত্রগা মাঙহল্লি” হায়বসি থক কাউরোইদবনি।

১৩১। মহৌশা লাইরেন্সী ইমানা থোংবিরক্সবা উইহে-রাইহে নোংমগী খরা চাবা তোকফদে। নুমিৎ খুদিংগী উইহে-রাইহে চাং নাইনা চাবনা হকচাং ফহল্লি অমসুং পুন্সি নুংশাংহল্লি। “উইহে লৈরিমথৈ আশাসু লৈরি” হায়নরিবনি।

১৩২। মুনি-ঋষিশিংগী পাউতাক খরা নোংমগী নীংশিংবা তোকফদে। পাউতাকশিং অদুনা মীওইবগী পুন্সিদা মমল যান্নবা শিদ-হীদাক ওইবনি।

১৩৩। নোংমগী অতেকপা মনা-মশীং খরা চাবা তোকফদে। অতেকপা মনা-মশীং চাং নাইনা চাবনা হকচাং ফৈ অমসুং পুন্সিবা হেল্লি।

১৩৪। চুরুট, বিড়ি, যু, গঞ্জা, কানী, নস্বর ফোর, নিশাগী জাং মঙ ফাওবদা থকফদে। নিশাশিং অসিনা মীওইববু লায়না মাঙহল্লি।

১৩৫। থীক নেস্বনা থা লাস্বা তৌফদে। ওইথেক্সরোইদবা থবক অদু মীওইবগী তেল্লবা পুন্সিদা থক তৌরুবা হৌনদে।

১৩৬। নোং মংদনা নোং খোংলবদি অঙাং-নুবী কোমথোকপা তৌফদে। মতম অসিদা অঙাং-নুবী ঈশিংদা তাদুনা শিগল্লি; অদুনা চেকশিনহৌবনা খাইদগী ফবনি।

১৩৭। শাউরগা মিংশেল য়েংবা কাউফদে। মিংশেল য়েংলগা থবায় নুংঙাই; অদুনা অশাউবদু থুনা মাঙখিগনি।

১৩৮। সনা-লুপা খুনবা তৌহেদে। লেন্না ফংলকপা পোৎনা নুংঙাইবা যাদে; বানা তাজুরকপা লন অদুদি মপুবু শঙদুনা লৈ।

১৩৯। যুম পাল্লগা হৌদোঙ লৌইদবা যাদে। হৌদোঙ লৌইরগা উচি লৈবা
ঙমদে। যুমলৈমনা ফৌ-চেঙ ঙারুবা তৌবদা অচৌবা খৌদাং লৌই।

১৪০। শূমাঙদা তুলসী (বৃন্দা দেবী) খাদবা তৌফদে। মমল যাল্লবা মীওইবগী
হীদাক্রি। খাদবা যাদবনি।

১৪১। লমহুইগুন্না শিংফদে; ফন্তবা হীরমদা হৈ-শিংবদি মীনা নুংশিদে; ফন্তবা
লৌশিংনি।

১৪২। ইশৌ লাংবী (লুশৌ কনবী) নুপী লৌফদে। যুস্মাল্লবদা শাস্তি-ওইদে
অমসুং নুংঙাইবা ঙমদে।

১৪৩। জুরার অমদি নিশাদা ময়াই কারবা নুপাদা যুম পানফদে। নুংঙাইবা ফন্দনা
থুনা পুন্নি কেমনগনি। বাখল মুন্না খল্লগা বুদ্ধি তানা যুম পানবা ফৈ।

১৪৪। ফন্মাইবা ইবুংঙো, ইবেম্মশিংনা হুমাং থোরুবা থবক শূদবা যাদে। শূদবদি
অরুবা লায়নাগী মরুপ ওইদুনা পুন্নিরৌই। হুমাং থোকহনবনা ঈ শেংনা থস্বা ঙমই।

১৪৫। কপ্পা-কপ্পা চাক চাফদে। কপ্পা-কপ্পা চাক চারবদি হু চাবগা পাংখকনি।
চাদবনা হেন্না ফবনি।

১৪৬। নুপীবু হুন্না য়েংবা তৌফদে। নুপীবু অরাংবা থাক্তা থমদ্রবদি কৈদৌঙেদসু
চাউখৎপা পুরকৌই।

১৪৭। মরা-মপুরৌইবদা নমথাক তৌফদে। নুপীনা নীংগদবা লাইদি তশেংনমক
মপুরৌইবনি। মদুদা নমথাক তৌরুরবদি পাপ ফংবা শোয়দ্রবনি।

১৪৮। মতু-মচাশিংদা নমথাক তৌফদে। ঙুম্মী হায়দুনা নমহংপীবা
তৌরৌইদবনি। তৌরবদি অফবা সমাজ অমা পুরকপা ঙমলৌই।

১৪৯। হীদাক-লাংথক্সা অঙাং য়েথবা তৌফদে। অঙাং য়েথবনা পাপ কয়া
লঙশিন্দুনা মমাগী পুন্নিদা অরাবা ওইরকই।

১৫০। লম কারাস্বা তৌফদে। লম কারাম চাউবনা পুন্নি নুংশাংনা পানবা ঙমদে।

১৫১। অঙাং পোক্তনবা হু-হীদাক চাফদে। হু-হীদাক চাবনা মমাগী মশাদা
লায়না কয়া পোকহল্লি।

১৫২। মীগী শেল-থুম হাংফদে। মীগী শেল-থুম হাংপনা মপুন্নিদা নুংঙাইবা
খক ঙমলৌই।

১৫৩। মীগী নুপী ঙাঙনফদে। মীগী নুপী ঙাঙনরুরবদি শিফম-নাফম খঙলরোইদবনি। কল্পবা লাংদা থুথবনি।

১৫৪। মীগী মরা পামফদে; মীরা পামলুরবদি যুম পান্দবা হৌরক্লবনি। মীগী মরাবু মবুংমক্লি হায়না খনবা তাবনি।

১৫৫। আত্জাঘাট তৌদুনা শিফদে। মশানা মশাবু হাৎচবদি নরক্তা তাদুনা অদুম লৈরগনি।

১৫৬। ব্রান্ধাণ-বৈষবশিংবু থীনা তৌফদে। থীনা তৌরুরবদি লাইথুং-তিনথুং কয়া লাকপা শোয়দ্রবনি। ধর্ম লৈবা অমদি ঈশ্বরবু নীংবা মীওইশিংদি ব্রান্ধা মশক খঙলবনি।

১৫৭। মাই-হৈবা, ঈনাক খনবা মীবু কল্পকফদে। মখোয়গী মতেংনা মীয়ামগী কান্নবা পুরকই। অদুনা মখোয়বু লুনা তৌগদবনি।

১৫৮। জাং পন্দুনা চৈফদে। অমনা ফৎত্রগা ময়ামদা তাইনবা চুমদে। ময়ামদি ঈশ্বরগী শক্তি লৈবনি।

১৫৯। অটো-পিশক খায়ফদে। ঈশ্বরগী মীংয়েংদদি জীব পুন্মক চপ মাইনে। ঐখোয় পুন্মক মমা অমন্তগী মচানি; লুনা তৌনদুনা লৈমিন্নগদবনি।

১৬০। জাতী-বীজাতি খায়ফদে। অচুস্বা বিচার তৌবদা মীচং-মীখায় নাইদনা জাতী-বীজাতি খায়দবা অসিনা লৈবাকী চাউখংপা পুরক্লদবনি।

১৬১। হরাউ-কুন্মৈদা পুন্নিং লুপফদে। ঈয়ায়দা কাবা কোঙ্গোলগুস্বা অমসুং থম্মাথক্তা পকপা লাইজগুস্বা তাইবঙ পুন্নিদা হেদোই-হেরাউ কাদুনা মৈরানবী শারোইদবনি।

১৬২। তুংগী ফিবম য়েংদনা থবক তৌফদে। থবক অমা তৌবদা মুন্না খল্পগা তৌহৌবনা তুংদা অফবা ওইগল্লি। মুন্না খহুহৌদনা থবকু তৌথ্রবদি তুংদা অকায়বা লাকই।

১৬৩। শেল তুংশিনবা তোকফদে। চেকশিল্লগা চেকী যুম শাই; ফাদেক্রগা ফারা শাই হায়বসি খক কাউরোইদবনি। শেল তুংশিনবনা তুংগী পোলোই ফবনি।

১৬৪। নাপল যাওনা থবক তৌফদে। নাপলনা মীওইবগী পুন্নিদা খুদোংখীবা কয়া থোকহল্লি। মীনসু নুংশিবিদে।

১৬৫। চাবা থকপদা কারাম চাউবা তৌফদে। কারাম চাউবনা মীওইবগী পুঙ্গিদা মাঙহনবগী মশকনি।

১৬৬। অবা-অনাগী মতেং পাংবদা তনফদে। অবা-অনাগী মতেং পাংবদি ঈশ্বরনা যাইফ মঙ্গল পীবনি। অঙম-অঙম্বা মীগী মতেং পাংগদবনি।

১৬৭। হকচাং শাজেল তৌবা তোকফদে। হকচাং শাজেলনা চাবা হাউই, তুম্বা নুংঙাই অমসুং নুংঙাইবা পুন্সি ফংবা ঙমই।

১৬৮। ফন্তবা থবক তৌগে নীংফদে। ফন্তবা থবক তৌরবদি মহা পাপনি; অদুনা তৌগে থল্লবসু হয়েং-হয়েং হায়দুনা য়ৈথোকদবনি।

১৬৯। অহিংদা পুত্তিদগী ঈশিং শোকফদে। ঈশিংনা তুমলিঙৈদা শোকলুরবদি খুদোংথীবা নংবা যাই। মহীকুচিংবা ফন্তবা পোং যাওরম্বসু যাই।

১৭০। অচোংপা শীংনা চাক-এনশাং থোংফদে। চাক-এনশাং মচু তানা থোংবা যাদে; অদুনা চাবদা মচি ওইররৌই।

১৭১। অঙাংগী ফি-রোল নাপীথক্তা ফৌহৈদে। নাপীথক্তা ফি-রোল ফৌবদা মহীক-মতায় যাওরবদি নৌরিবা অঙাংদা লায়না লাক্কনি। পীক্লিবা অঙাংদি ঙাকথোক্লবগী শক্তি রাংনা লৈ।

১৭২। চানবা পোং লৈবাক্তা থমফদে। চান-থক্লবা পোস্তি মচু তানা অরাংবদা থম্বা ফৈ।

১৭৩। পৌরাংখোক (শেঙ্গম) মখা লিত্তুনা চংহৈদে। লিত্তুনা চংলিবা মীদুগী মতীক-মগুণ মাঙহল্লি। অমসুং অফবা ওইদে। লিত্তুনা চংপসি অচুম্বা লম্বী নত্তে।

১৭৪। পুত্তিগী কাচিন্দা (এঙ্গলদা) থোস্তা শাবা তৌফদে। এঙ্গল মওং ওইবা মরম্বা অঙাং ঈশিংদা তাগল্লি অমসুং খুদোংথীবা নংগল্লি।

১৭৫। অকনবা রাইহৈ-রাতা ঙাঙবা তৌফদে। শাউনবা হৌদোকপনি; নুংঙাইনদবা খৎন-চেনবা থোক্লি।

১৭৬। চাক হেক তোকপগা অশীনবা হৈ চাফদে। চনাংগী শরুক্সা এসিডকা তিল্লবা ফন্তে। হকচাংদা শোক্কনি।

১৭৭। অহিংদা অঈংবা চাক-এনশাং চাফদে। ঈংলিঙৈদা অঈংবা চাক-এনশাং চারবদি খুদোংথীবা নংগল্লি।

১৭৮। লংফৈ চৎপদা লিক কোন (সনা-লুপা) য়ান্না শিবা তৌফদে। খুদোংখীবা নংগল্লি অমসুং থরায় মাঙবা য়াবা লৈ।

১৭৯। ইমুংদা ছই খোংবা তৌফদে। সনামহী ইবুংঙোনা শাউই। ইমুংদা লিল চংলরুবা বার্তন তৌবনি।

১৮০। নুমিদাংদা ছই খোংদুনা চৎপা তৌফদে। ছই খোংবা তারগা লিল থোরকই; অদুনা খুদোংখীবা নংবা য়াই।

১৮১। নোংয়াই মতুংদা নুপা-নুপী তিন্নবগী থবক তৌফদে। নোংয়াই মতুংদা চংখিবা অঙাংদি অফবা ওইগন্দে মপুন্সিসু তেনগনি।

১৮২। অমম-অঙান শিন্নরকপা মতমদা মপাল থোকফদে। তীনমু-লাইমু থোরকপা মতমনি; খুদোংখীবা নংবা য়াই। কার্বোন ডাইওক্সাইড থোক্লিঙেদা মপান-ইপান থোকপা তৌহেদে।

১৮৩। মরৈ-লোম্বা মীগা নিঙাই শংদানবা তৌফদে। খৎন-চৈনবা অমসুং ফুন-চৈনবা থোক্লি। খুদোংখীবা থোক্লবা য়াই।

১৮৪। অনাবগী মহীক-মতায় চেনবা ফন্ত-হৌদি য়েনখা-লুখাদা থমফদে। লৈনুংদা লুনা ফুমজিনখিবা ফৈ।

১৮৫। স্টিলগী পাত্রদা হৈ মেংপা, খামেনশীনবনচিংবা হাপ্পগা চাফদে। মদু চাবদা হকচাংদা অফবা ওইদে। হুগী মশকনি।

১৮৬। এলুমিনমগী পাত্রদা কংলা য়েনগা শৌগ্রিগা গুংখাগা পুন্না থোংলগা চাফদে। মদু চারগা হু অমা ওইনা হকচাং শোকহল্লি।

১৮৭। খোঙ চোতুনা হকচাং য়ান্না ঈংলুরগা চগা, চেঙ-কবোক চাবা তৌফদে। তুহ্মা গুংমদদুনা পুক থিনবনচিংবা অনাবা কয়া পোকহল্লি।

১৮৮। শানত্রগা গা থোংবগা শঙ্কোমগা পুন্না চামিন্নবা তৌফদে। প্রোটিন য়ান্না য়াওবা পোৎশিং পুন্না চামিন্নবা ফন্তে। তুহ্মা গুংমদদুনা হকচাংদা ফন্তবা হু ওইরকই।

১৮৯। নুমিং-থাগী মমাঙদা হুয়ান-চিঙ্গিগী থবক তৌফদে। তৌরুরবদি শোয়দনা ফারক্কনি অমসুং অকনবা চৈরাক ফংগনি। নুমিং-থানা অশেংবা সাক্ষীনি; অদুনা খঙলন্তুবা য়ারোই।

১৯০। মীঙোন্দগী শেল-থুম পুরগা লাইদা কৎফদে। লৈতনা অরৈবা শাবদি পুন্সিদা অরাবা নংগনি। শোংলগা পুরগা লাইদা কৎপদি মইহে ফংলোই।

১৯১। তুমলিবা অঙাংদা (মীং শিংদ্রিঙৈদা) পীজ-পীথকপা তৌফদে। পীজরিবা পোং অদুগী মচিগী শরুক অদু রাংলি। পন্দুনা-হাদুনা খুদোংখীবা কয়া থোকপসু য়াই।

১৯২। চারমদাই খুদিংদা অচাপোস্তু মপু মঙোন্দা কংতনা চাফদে। ঈশ্বরদা কংলগা পুক্রিং নুংঙাইনা চারবদি হকচাং ফৈ।

১৯৩। নুমিৎ খুদিংগী অফবা ঈশিং লিটর ২/২ থকপা তোকফদে। ঈশিং মতীক চানা নুমিৎ খুদিংগী থকবদি অরু-অরুবা লায়না লাক্কনি। পুক হাঙবা মতমদা ঈশিং থকপদি পলেম ইমাগী অমৃত খোন্নাং থকপগী মশকনি।

১৯৪। নুমিৎ খুদিংগী হুমাং থোকুবা থবক শূবা নোম্বা তোকফদে। ফি শুদোকপপুন্না হুমাং থোকহনবনা হকচাং মনুং শেংদোকপনি। ঈ শেংনা থম্বনা লায়না-তীন্না চংলকপা ঙমদে।

১৯৫। তেইনা-তেইনা শায়দুনা চাবা তোকফদে। য়ান্না তেইনা শায়দুনা চারগা চারিবা পোস্তু থুনা তুমই অমসুং মচিগী শরুক মরাঙ-কায়না ফংবা ঙুম্বী।

১৯৬। চিংনবা লাংতরুবনা নশাবু মায়খীবা পীবা তৌহললৌইদবনি। থবক কন্না নুমিৎ খুদিংগী শূরবদি লাংতরুবনা মায়খীবা পীবা থক ঙুম্বোই।

১৯৭। চিন্তাগী রাখলনা নশাবু শোম্বহনবা তৌফদে। অরাবা রাখল তৌদনবা নুমিৎ খুদিংগী লাই খুকুমগনি অমসুং চাং নাইনা থবক শূগনি। রাখলগী লায়নাদি থবক কন্না শূরগা ফৈ।

১৯৮। নোংমদা চরা অনীদগী হেন্না চাবা তৌফদে। চরা অনীদগী হেন্না চারবদি হকচাং ফবা মী হায়বদু ওইবা ঙুমলোই। চরা অনীদুনা অহুম থোকু চাবদি য়াই। পীক থন্না চাবগী মহত্তা রাংলপ-রাংলপ্পা চাবা ফৈ।

১৯৯। একাদশী ব্রত তৌবা তোকফদে। ব্রত তৌবসিনা হকচাং, পুক্রিং, পুন্নি নুংশাংহল্লি। খুদোং চাবা নুমিৎ য়েংদুনা ব্রত তৌবসু য়াই।

২০০। য়েকুম, শঙ্কোম, ঘী-থাউ অমসুং অথুম অহাউগী পোৎনচিংবসি পঙচা চাফদে। মচি ওইবা চীঞ্জাকনি হায়দুনা পঙচা চাবদি হকচাং মাঙনবনি; মরমদি হকচাংগী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবনি, চীঞ্জাকী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবা নন্তে।

২০১। বাকচীং থাদা কৈ-কোং শোকফদে। অমসুং ফৌ খাইফদে। বাকচীং থানা থা ১২ গী মনুংদা অহানবা মরুওইবা থানি হায়না লৌনে। কুম অমগী আরোইবা

পোইনু থাদা ফৌনচিংবা মরু-মরাঙ পুন্নমক কৈদা হাপনৈ। বাকচীং থাদদি চহী হৌবা লাইগী থা ওইবনা ফৌ খাইবদি হায়রনু কৈ ফাওবা শোকুবা যাদে হায়নরিবনি।

২০২। বাকচীং থাদা ফি-মৈ চাকহৈদে, যুম মনা শিলহৈদে। মরু ওইবা থাসু ওইবা, যাম্সু ঙ্গবা থাসিদা ফি-রোল মৈ চাক্তনবা যান্না চেকশিন্না লৈগদবনি। থাসিমক্তদা যুম মনা শিনবগী থবক তৌবসু খুদোং চাদে।

২০৩। চাকখুমদা চাক থোংলিবা মীওইনা ইংখোলগী এনশাং-নাপী (মহৈ-মরোং) হেকফদে। হেকুবদি এনশাং-নাপী কংশল্লকই অমসুং শিথরকই।

২০৪। মপুং-মরৈ ফাদ্রিবা উই-রাইহৈ অমসুং মহৈ-মরোং হেকফদে। হেকুনা চাবদা মচি ওইবা শরুক বাৎনা ফংই। অদুনা হকচাংদা কান্নবা বাৎলি। মপুং-মরৈ ফাদ্রিবা পোং হেকুনা চারবদি পুন্নি নুংশাংলোই।

২০৫। শঙ্গোম শুম্বদা ষণগী মমৈ চামরনা মখোমদু তৈথোকফদে। মরমদি : — মহীক-মতায় চেনগনি। ঙ্গিংশিং অশাবদা লুপথোকুবা ফিশেংনা তৈথোকপা ফৈ। মণিপুদদি শঙ্গোম ঙৌবগী মছত্তা ষণবী অমসুং ষন্যাওদু তরু-তহেন্না, লুনা-নান্না থম্বনা হেন্না ফগনি।

২০৬। চাক, তল, আলু, পান, হা, মপ্তা, হবাই কংতকী জাং, শঙ্গোম, লফোয়, অসিনচিংবসি চরা অমদা পূন্না চাফদে। চারবদি তুস্বা ওমদদুনা “স্টার্চ পোইজনিং” কৌবা হু মখল অমা থোকহল্লি। হু মখল অসিনা অতৈ মখলগী চীঞ্জাক তুস্বা হোথনবদা যান্না অকাযবা অমা ওইহল্লি।

২০৭। শগোল অমসুং শামুগী মথী নেংফদে। মরমদি :- নেংলবদি খুয়াদা লায়না পক্ককনি। থী পুন্নমক মহীক চেনবা অমাংবা পোৎনি; অদুবু ষণথীদি অশেংবা পোৎনি। অরু-অহেনগী রাই তৈবদা ঐখোয়না ষণথী শীজিন্নরিবা অসিনি। ধর্ম শাস্ত্রদা হিন্দুনা ষণথীবু অশেংবা অমা ওইনা লৌই।

২০৮। মমাঙ-শঙ্গোয় অমসুং অরাং-শঙ্গোয় শাবদা অশি-অনাগী অরাবা নংগল্লি। শাবা তারবদি ইমুং অদুগী কন্ম অমা থোকপদা যাত্রা হুন্দুনা শাহৌরবদি অফবা ওইগনি হায়নৈ।

২০৯। নঙনা-নঙনা তৌজবা নঙনা-নঙনা ফংজৈ। লৌ উবা নচীঞ্জাক, নচা পোকপা নরমাই হায়নরিবসি অচুম্মক্লি।

২১০। পুকচেল ফজমুক ফজবা মালেমসিদা অতৈ অমা লৈতে। পুকচেল ফজবা মীদি খাই পুন্নমক্লা নুশি অমসুং পামনৈ। মনম নুশিরবা সনাগী লৈহাউ-লৈকেনগুশ্বনি।

২১১। ফস্তবা তৌরকপগী মজ্তা অফবনা শিংবা হায়বসিনা লন্মন শিংবগী খাইদগী হেন্না ফবা মওংনি। মতম পুন্নমস্তা মীগী ফনবা তৌবনা ঐগী অফবনি। অফবা তৌবা মীদি ঈশ্বরনা মঙ্গল আশীর্বাদ পীবিবনি।

২১২। যুম শাবদা মসিনা মরোয়রে, নীংবা থুংলে হায়বা মওঙদা থক থমহৈদে। শারবসু লোইফাংতবা মওঙদা খরা থম্বা ফৈ। চাউবগীসু চাউনা, পীকপগীসু পীক্লা, যুম শাবসি যান্না বাবনি; অদুনা অমুক্তদা লোইশিন্নবা তৌরোইদবনি।

২১৩। লুহোংবদা শামুদা কন্যা থিনবা খাইদগী চাউবনি। অদুনা নুংঙাইবা লোইখরে; তুংদা অরা-অনা নংগনি হায়নৈ। নিংখৌ মচা-মশুশিংদনা লুহোংবদা শামু তোংনৈ। মীচম মচা-মশুশিংদি কয়া তোংনদে।

২১৪। চৎথোক খোৎতোকপদা খাঙেস্তমদা যাত্রা তৌবা ফন্তে। তৌরবদি খুদোংথীবা অরা-অনা নংগনি হায়নৈ।

২১৫। শামুগী তমজনবগী মশক ওইরবা ফজরবা শাজৎ অদু মীওইবনা তমজগদবনি। লমচৎ শাজৎ ফজবা হায়বসি মীওইবা ঐখোয়গী অথোইবা গুণ অমনি। মীওইবগী মপোস্তা মগুণ লেবা তান্নবনি।

২১৬। ঈনাক খুনবগা লৌশিং শিংবগনা তোস্তবা গতি লৈত্রবা মীবু মতেং পাংবিগদবনি। মীনুংশি খঙবা, অমগা অমগা মতেং পাংনবসিনা “তাইবঙ মী” কৌরমলিবনি। মীনুংশি লৈনরমদ্রবদি মথোঙ অনী, মখুং অনী পানবা শা মখল অমা ওইরমগনি।

২১৭। পুন্সিগী নুংঙাইবা হায়বসি পুণ্যগী থবক তৌবদা লৈ। নিংখৌরেনগী ফমদোন কাদুনা চানীংবা চা, শেৎনীংবা শেৎ, মনাই-মশন্না সেবা তৌদুনা লৈরিবা অচৌবদুনা অফবা থবক তৌদ্রবদি নুংঙাইবা ফংলোই মাগী পুন্সিদা।

২১৮। অমা গাঙলগা অমা তৌবা মীওই অদু মীওইবগী তশেংবা য়েকুবনি। মীওই অদু কনানসু নুংশিবিরোই; মাগী চঙজফম লৈরোই কদায়দসু, মীয়ামগী য়েকুবনা ওইবনা।

২১৯। মরৈবাকপু নুংশিদ্রবা মী অদুদি তশেংনমক তুচ্চবগী মশক্লি। পোকফম লমদম ইমাবু নুংশিদ্রবদি মীগী মশীংদা থাররোই। পোকপগী মইহে য়ান্দ্রবনি।

২২০। চামনবগা তুস্মনবগা হায়বসি হকচাং মাঙনবা অচৌবা মশকনি। তুস্মা চাবদা হেনজিঙ্গবদি কৈদৌঙৈদসু মশা ফবা য়ারোই; পুন্নি নুংশাংলোই। তুস্মদি শিবা তস্মনি; হেন্না তুস্মবদি থুনা শিগনি।

২২১। ঈনাক খুনবী নুপী লৌরগা নুংঙাইনি খনফদে। নুপীগী মরলনা নুংঙাইবদি নুপা থোকপা য়ুস্মান নন্তে। নুপাগী মরল-মথুন্না নুংঙাইবদি অফবা য়ুস্মানি।

২২২। নুপী থিবদা ফজবা ঙাক্ত তামরোইদবনি, থস্মোয়গী অশেংবা গুণ লৈবী নুপী ফন্ববা থিগদবনি। মরমদি :- ঐথেয়না নীংশিংগদবনি ফজবা হায়বসিদি উনশাদনা কুপ্পনি, শক্কা চৎনদে। মইহে-মশিং অমদি নুপী ওইবীগী গুণ অদুতবুনি ঐথেয়না থিগদবা।

২২৩। পুণ্যগী থবক তৌরি-তৌরিবদুনা লাইরৈবাক শোইদনা ফংগনি। অফবা থবক তৌবা মীতনা স্বর্গ কাবা গুমখিনি। মীয়াম পুন্নিমক্কা শোন্মহৌগনি।

২২৪। মীয়াম তিনবদা খোন্দা থীবা ঙাঙফদে। ময়াম তিনবদা ঈশ্বর লৈবনি; অদুনা ভক্তি ব্যবহার তৌদুনা ফজবা রাইনো ঙাঙগদবনি।

২২৫। মী পুন্নিমক মতমগী ঈচেন্দা তাউবা কোঙ্গোলনি। মী পুন্নিমক মাগী মাগী অরোইবা মতমদা শিগদবা ঙাক্তনি। কনানসু খামহৌবা গুমলোই মাগী মাগী অরোইবা মতম লাক্কাবদা।

২২৬। স্বর্গগী লম্বেল খুবনি, নরকী লম্বেল পাকই। স্বর্গ যৌগদবা মীদি খরদনি। নরক যৌগদবা মীদি য়ামই। অফবা মী পুণ্যগী থবক তৌবদি য়ান্না তাঙই।

২২৭। মীওইবনা হিংলিঙৈসিদি হকচাং ফবা হায়বসি নুপা-নুপীনা ফংজগে হায়দুনা নীংলিবা বরগী মনুংদা খাইদগী অচৌবা অমনি। সংসার অসিদা শিনীংবা মী কনাসু য়াওদে। হকচাং ফবা অমা ওইদুনা পুন্নি-নুংশাংনা হিংনীংবা ঙাক্তনি। দেবতা অমনা অপান্না বর অমা নিয়ু হায়রবদি পুন্নি নুংশাংনা পানবা গুস্বা পীবিয়ু হায়বসি মীপুম খুদিংমক্কা নিগনি। মসিদা হকচাং ফবা হায়বদু য়াওত্তবনি।

২২৮। হকচাং শেংনা পুন্নি নুংশাংনা লৈগে হায়রবদি ঐগী ঐগী ইপা-ইপুগী বারী-শীংবুম মুন্না খঙদবা য়াদে। মদু পুন্নিমক্কা মুন্না খঙলগা লায়ংবগী নীতি-নিয়ম চৎথরকনি। মমাঙগী হিন্ত্রী খঙদনা অচুস্বা লায়ং নিয়ম খক চথবা য়ারোই।

২২৯। অরোইবা মচা লেন্না মাঙদে; নারগা হিংগন্দে। মীওইবগী পুন্নিদা থবক কা হেন্না শুবনা হকচাং শোকহন্নি। মক্কা ওইবা হকচাংগী ওর্গান শোব্কাবদা মতমদা করিগুস্বা

লায়না অমনা নারকুবদি শিগল্লি। থবক শূবা মতমদা হকচাংগী ফিবম য়েংদুনা শূবা ফে। হকচাংগা পরুবা চীঞ্জাক চাবা অমসুং মতম চনা পোখাবা যান্না দরকার ওই।

২৩০। “শোন-শবা” শান্নবসি থায়নগী অহল-লমনশিংনা মচা-মশুশিংদা ফজনা তাকপী-তিকপীরমই। “ইপা-ইপু শোনশি অমসুং নীংশি খঙনবগীদমক” খুৎশান্নসি তস্বীরস্বনি। অহল ওইবা অমনা খুউ য়ুম শাদুনা লোংনা হিল্লগা অঙাং অমা তোংহুয়ে; অদুগা নোম-নোমদুনা অঙাংদুগী মমা-মপা, মপু-মবেনগী মমিং-মথা শুনা হংদুনা মানা খুমলকপদু তারগা “ইপা-ইপু শোনশিবা” অসি হায়রগা অঙাংদু হুগত্তুনা ওনথোক্লগা শান্নবা অসিনি। ইরমদমসিদা ইনাংকী লাইনিঙ-লাইশোন কাউদনবনি।

২৩১। “নপা থাষ্ট্রেমচা” হায়বা খুৎচৈ অসি অহল-লমনশিংনা শাউরুবা মতমদা মচা-মশুশিংদা চৈবনি। “থাষ্ট্রেমচা” হায়বদি থাঙ হৈতবগী মচা হায়বনি। থায়নদি মূক্কা-কাংজৈ, থাঙ-তানচিংবা শান্নবা অসি নুপা ওইবশিংনা থরায় হকচাং যাওনা তল্লরকই। মতম অদুদা থাঙ-তা হৈতবা মীওই অদুদি হুহুবা মীংয়েংনা য়েংনৈ অমসুং ব্যবহার তৌনরমদে। অথীবা অমা ওইনা চৈ-থাংবদা রাইহৈ অসি তোয়না শীজিন্লে। মরু ওইনা থাঙ-তা অমসুং মূক্কা-কাংজৈ তৌবা মীওইশিংদুদি লমচং-শাজং অমসুং থকশি-খাশি খঙদবা য়ারমদে।

২৩২। লুহোংবগী মান্দোপ খনবদা পৌরাংখোক হাপহৈদে। হাপ্লবদি নুপা-নুপীগী য়ুম্মান্নবদা ইশৌ লাংঙি অমসুং মরা তপ্পা পান্দে।

২৩৩। ইনুং শোরা তৈরক্কে, চীংথৈ ফিদুপ হুপ্পক্কে, চরোই তেতু থোংলক্কে অমসুং কাক্কী লানবাউনা শীনখরে। ঈংলবা নামিবা মলয়া নুংশিংনা লিরি-লিরি হুমলকপদা হৈপাল-লৈপাল পূন্মক খোইরুম মোমোন তৌখরে অমসুং হরাউ-মথোয় কাখরে।

হৌরো হৌরো! য়োইবু-য়োহেন তাল্লিবা শাবী-শানৌ পূন্মক! পূকফবী মহৌশা লাইরেস্বী ইমাবু উনজহৌ পুন্সি-নুংশাংনা শান্তি-পূর্ণ ওইনা পান্নবা।

২৩৪। মথা নংত্রগা অরাং ওন্দুনা য়ুম শাফদে। মরমদি ঃ- মহৌশানা মথা নত্রগা অরাংদগী নোং-নুংশিং লাকই। নুংশিং মায়রম লশিং কান্নী, শগোল মমাঙ পুঞ্জাও পুবী হায়নবনি, মতাঙ অসিদা নীংশীংবা য়াই। অদুনা নোংপোক ওন্দুনা য়ুম শাবনা চুমই।

২৩৫। হুইগী য়াহিপ তমগদবনি। হেক তাবগা ইশি-শিনা তুম্বা ওম্বা; শোৎ-প্রেক হেক লাউবদা ফুক হৌগৎপা ওম্বা অসি তমজনীঙায়নি। মশা ফবা মীওইদি হেক তাবগা তুমই, অদুগা হৌগৎপদসু মীৎ-না য়ান্না শিংই।

২৩৬। য়েনগী চাকচা তমগদবনি। চাবদা মরুপ-মপাং পুন্না চামিন্নবা অসি য়েন্দগী তমজবা য়াই। চামিন্নবা হাউই অমসুং নুংশিনৈ হায়বসি অচুম্বনি।

২৩৭। চৈ-থাৎবদা হেক্তা শাউরোইদবনি। ফনা শাউনিওবা পোক্সবসু চনীং তানা স্বর হোম্বুরগা পুক্রিং তপথবা তম্বা ফৈ।

২৩৮। মীনা থাগৎলগা হেক্তা হরাউরোইদবনি। চাং অমদা অদুম লৈবা তমগদবনি। হরাউরুরবদি ইশাগী অমাওবা লাকপা য়াই। জ্ঞান লৈতবা মীওইদদি থাগৎলগা য়ান্না হরাউই; অদুগা চৈবদসু থুনা শাউগল্লি।

২৩৯। চেঙফুদগী চেঙ ওনবদা মখোল থোক্সা ওনবা তৌফদে। তৌরবদি ইমুং অদু নুংঙাইবা ওমদে।

২৪০। রাইশীং লমশেংবদা ইমুংলোমদগী মপাললোমদা শীংতোকপা তৌফদে। অদুনা ইমুংলোমদা শীংচিল-শেংজিল্লকপনা চুমই।

২৪১। ফুঙ্গা লাইরুদা রাই শেংনা শীংচিল্লগা ফজনা তৈথোকপা; অদুগা অশেংবা পাত্র অমদা থোংলিবা চাক-এনশাং অদু পুক্রিং শেংনা খরদং হাপ্পগা নুমিং খুদিংগী ইমা ইবেম্মা ইমোইনুদা কৎপা তোকফদে। পুক্রিং শেংনা লেপ্তনা কৎপা ওল্লবদি নুংঙাই-য়াইফবা ইমুং অমা ওইরক্কনি।

২৪২। রাইতৈ লমশেংবগী নুরা নৎত্রগা শুমজীং অদু অয়ুক য়াহৌরকপদা নৎত্রগা থবক চৎনবগী যাত্রা তৌরমদাই মক্তদা উহনবা তৌফদে। উরগা যাত্রা তৌদুনা চৎলবদি নুমিত্তু মঙ্গল ওইরোই।

২৪৩। ফুঙ্গা নৎত্রগা চাখুমদগী উৎ পেকথোকপদা শীংতেক, নাপী শীংবী য়াওফদে। য়াওখিবা থোক্সবদি মদুনা মীপোং ফারকপদা ইমুং অদু অরা-অনা নংগনি।

২৪৪। মবা-মপুরোইবনা লংফৈ চৎত্রিঙৈদা ফমুং-ফানুংগী ফি-রোল হুগত্তুনা ফিশু ফিজাম্বা তৌফদে। তৌরুরবদি মবাদু লংফৈদা অরা-অনা নংগনি।

২৪৫। নুপীনা নুপা-নহাদা মফম মতম চাদনা পাউ তমফদে। তল্লবদি ইমুং অদু নুংঙাইবা ওমদে। ইমুং মহী লাংগনি।

২৪৬। নুপী ওইবীনা মরম চাদনা মপাম তোয়না চৎফদে। চৎলবদি ময়ুমদু নুংগাইবা ওমলোই।

২৪৭। নুপী-ওইবীনা মতম চাদনা অয়ুক-নুংখিলদা ফমুংদা তুমফদে। তুম্বদি লায়না চেনবী নুপী ওইরক্কনি। ইমুংগী কূপনোমদা হকচাং শাজেল ওইরিবা মহাক্সা মতম চাদনা তুমলক্কবদি লায়ংবা হৌবা য়ারে।

২৪৮। চাক-থিবদা খাবৈ তেব্ববদি নুপা ওইবনা চাফদে। অদুগা চফ্ কায়রবদি নুপী ওইবীনা চাফদে।

২৪৯। নুমিৎ-থামিৎ য়েংদনা উ-রা য়ানবা তৌফদে। অফবা নুমিৎ য়েংদুনা য়ানবদি উয়োক-রায়োক মপুং ফাবনি। পঙয়ান য়ানবদি মাঙ-তাক্সবনি।

২৫০। অঙাংনা মমাগী খোম্মাং থক্কিঙৈদা নুপা-নুপী অনীনা নুংশি চিনলোক্সবা তৌফদে। তৌরবদি অঙাংদু মশা ফরোই।

২৫১। হিপ্পা-হিপ্পা অঙাং খোম পীথকপা তৌফদে। অঙাং মকোক্সা রাংলপ তৌনা পল্লগা খোম পীথকপা ফে। খোম হাবা অমসুং মনাকোংদা খোম চংবা থোক্তনবনি; করিগুস্বদা থোক্সবদি নাকোং লাইখুন তৌগল্লি।

২৫২। মীরোলবী নুপীনা ফি ফোৎপা, থৌরী তাবা, ফি শেগায়বা, উখুন তৌবা, নৎত্রগা শুবা, শা-ঙা অমসুং লিলনচিংবা হাৎপা তৌফদে। তৌরবদি অঙাং অদু পোকলকপদা শোইনাইবা ওইগল্লি।

২৫৩। নুপী ওইবীনা থাগী লৈ শাৎলিঙৈ নুমিৎ মঙানি ফাওবদি নুপা-নহাগা নুংশি চিনলোক্সা ফমদিম্বা তৌফদে। নুপীনা লৈরাং-লৈশাৎ তমলিঙৈদা নুংশি চিক্সোক্সবদি মতুংদা লৈরাং-লৈশাৎ মপুং ফারক্কোই। নুপীগী থা-থাগী চৎফম থোকপা ঈদু মপুং ফারকত্রবদি অঙাং খাউদা অরুবা লায়না লাক্কনি। নুপা ওইবনসু পুক্ৰিং খুদুম চন্দুনা মসি গারুবা হোৎনগদবনি। নুপা-নুপী অনীমক ভাব তানা চৎনগদবনি।

২৫৪। নুপী ওইবীনা মচা পোক্সবা মতুং থা ৩ (অছম) শুদ্রিবা ফাওবদি নুপা নহাগা ফমদিম্বা তৌফদে। ঈ খোমজিনবা মপুং-মরৈ ফাদ্রিঙৈদা ফমদিম্বদুনা নুংশি চিক্সোক্সবদি নুপী মশা শোক্কনি।

২৫৫। নুপী মীরোলবীদা রাইখু পীজবা তৌফদে। পোকলক্সদা অঙাংদা ফত্তবা ওই; মরম অদুনা খক পীজরোইদবনি। থা য়ামদ্রিঙৈদা রাইখু পীজরুদা অঙাং লাইয়ে

চৎপা যাওই। মতোঙবু শরলা য়োম্বা জীবশিং অসিনা ফন্ত-হৌদি; অমোৎ-অকাই য়ান্না চায়। পক্কেদে, চাবদা তুম্বসু য়ান্না রায়; মরম অদুনা মীরোলবীশিংদা মথোয়শিং অসি থক পীজরোইদবনি।

২৫৬। নুপীনা মীরোল্লিঙেদা মরা-মপূরোইবনা শা-ঙা অমসুং লিন্নচিংবা হাৎপা তৌফদে। হুরান-চিহ্নিগী থবকসু তৌফদে। তৌরুরবদি পোক্ককপা অঙাংদু অফবা ওইরোই। শোইনাইবা নংত্রগা শোইরোম্বা ওইগল্লি।

২৫৭। মীরোলবীনা থা নৌরিঙেদা হায়বদি পুকনুংগী অঙাং অদুনা মীওই শুদ্রিঙেদা অথীবা, ফিবম শোইনাইবা মশক-মতো য়েংবা তৌফদে। য়েংজুরবদি মচাদা চুফংগল্লি।

২৫৮। অয়ুক য়াহৌরকপদা থরায় নুংঙাইতবা তৌফদে। নুংঙাইত্রবদি নুমিত্তুমদি থবক তৌবদা মচু তাবা ঙমলোই। থরায় নুংঙাইনবা অয়ুক য়াহৌরকপদা ফজবা লৈ-শু, হিঙ্গোলগী তনৌ তনৌনা হৌরিবা হৈপাল-লৈপাল অমসুং অশংবা এনশাং-নাপী মুন্না য়েংদুনা নুংশিনরবা মরুপ-মপাংগা রারী শাল্লবগুন্না উনগদবনি। ঘড়ী চাৎপী অমুক থাবনা নোংমা চৎপগুম অয়ুক য়াহৌরকপদা থরায় নুংঙাইত্রবদি নুমিত্তুমদি থোইরুম মোমোনগী মায়থোঙদা লৈগনি।

২৫৯। পুকিং অমসুং রাখল ফজবা, নুংঙাইবা তমগদবনি। তশেংনমক ফজরবদি ঈশ্বরগা মরী লৈনবা মঙাল নাইরবা মীশক অমা ওইগনি। অপাম্বা, কল্লকপা অমসুং অশাউবা থাদোকপা তম্বদা তাইবঙ পুল্লিদা নুংঙাইবা ফংগনি।

২৬০। মশানা মশাবু খাজদবা তৌফদে। তৌরবদি মীদুগী পুল্লিদা মপুং ফানা মইহে য়ানবা ঙমলোই। পুকিংনা চপ য়ুংনা খাজবগা লোয়ননা থবক তৌবদা শোয়দনা মায় পাকপা ঙমগনি।

২৬১। পলেম ইমাগী খোমজিন চান্দদি হুকপা ঙমই; তৌইগুস্বসুং মীচীন চান্দদি হুকপা ঙমদে।

২৬২। লৈগী লৈনমদি ইছোল পলবান লান্দে; অদুগ্গা মীগী মনমদি লৈকায় পলবান লাল্লি।

২৬৩। কৌত্রন্দা কুম তমত্রবদি নোং য়ান্না চুদুনা ঈশিং ঈচাউ থোকই। অদুনা পাংলৌগী মজ্জা পামলৌ উবনা মইহে চাগনি।

২৬৪। কৌনুনা (কৌত্র অমসুং নোংচুপকী মরজ্জা) কুম তমত্রবদি নোং ফজনা চুই; ঈশিং ঈচাউদি থোকলোই। পামলৌ অমসুং পাংলৌ অনীমজ্জা খুদোংচাবা ওই।

২৬৫। থাংজিংনা (সনথোঙ) কুম তল্লবদি ঈকং থোজুনা কুম কাংই। মফম চাবা য়েংদুনা ঈশিং থমহৌবা ফৈ। লৌ পুমছন তৌবা ফৈ। লিংবদি মহৈ চারোই।

২৬৬। লোয়া লাকপনা (নোংচুপা) কুম তল্লবদি নোং-নুংশিং অমসুং অখাক-অরাও কল্লি। মসি খঙদুনা কারুা মকোন নেম্মা শাই। য়ুম-কৈ শেন্সা অমসুং ই-মনা শিনবা অসিনচিংবা অসি মাংজৌননা তৌহৌগদবনি। মতম চানা তৌহৌদ্রবদি অরাবা নংগনি।

২৬৭। মীরোলবী নুপীশিংনা থোইদিং চাফদে। থোইদিং চাবদা অঙাং কায়হন্নবগী ফন্তবা অমা লৈ।

২৬৮। লাইনীং-লাইশোন তৌবা মীনা খুজিল খাকউ, শম খাকউ; হায়নরিবসি খন্নবা য়াবা মরু ওইবা রাফম্মি। খুজিল খাকউ হায়বদি খুরবা চীননা রা ঙাঙবদা খজিক খজিক্তং ঙাংঙু, রা য়ান্না ঙাঙবা তমগনু হায়বনি। য়ান্না ঙাঙলবদি অশোয়বা য়াওরকই।

শম খাকউ হায়বদি চংলি-চংলিবা ধম্মগী মতুং ইন্না শন্নবা য়াবা, যাদবা নীতি-নিয়ম অদু ঙারু (খাজুনা) চংলু হায়বনি, অমরোমদা খোঙ-খুৎকী খুজিল অমসুং কোকী শমবু খাকপা তারবদি সমাজ অসিদা মীরক তিনবদা হাইজিনীক ওইদবা অমদি শূবা নোম্বদা খুরৌ চেনবা কয়া মরুম লৈ। রা ঙাঙবদা খাজুনা থন্নগা খজিক্তংদা ঙাঙলবদি অশিংবা ওইগনি। শাফম-লানফমদা কুমদুনা অকন-অথৌগী থবক তৌগদৌরিবা মীওই অদুনা শম, খুজিল খাকপা তারবদি কয়াদা খুরৌ চেন্দৌরিবা! শীঙেল লৈরাংগী পান্দম ওইরবা কেনা-মৌনা লৈগদবা নুপীগী লৈতেংদি শল্লাংনি। অদুনা নুপীশিংনা শম খাকপদি হৌনশানি; শল্লাংনা নুপীগী ফজবা লৈতেং ওইরিবনি। হংবদা - নুপী অদু মশম মনা ফৈ হায়রক্লবদি ফজবগী মনুং চল্লবনি। লৈহাও ফবা মফমদা মনা-মশীং ফবগুম্মা মশম-মনা ফবসি মশা ফৈ হায়বগী ফজরবা খুদমনি।

২৬৯। “তুংদা মীরা ঙাঙনবসিনা ফন্তবা পোং য়ানশিনবদগী হেন্না অরাবনি। তুংদা মীরা ঙাঙনবা মীবু ঈশ্বরনা ঙাকপীবা ওমদে। মীনা মরাল লঙজরিবা মীদুনা ঙাকপীবা নন্তনা।” — মহম্মদ।

২৭০। মহাত্মা গান্ধীনা হায়রম্মা পাউতাকশিং :

“মতুবু-মবাগী অরৈবা মীনাই নঙে; মহাকী লোয়নবী, তেংবাড্রবী মরুপনি অমসুং অবা-নুংঙাই খুদিংদা চপ মাম্না শরুক যাবীনি। অদুনা মপুৱোইবগুন্না মানা পামজবা অফবা লম্বীদা মনীং তম্মা চৎহনবীগদবনি।”

“কাম বৃত্তিসি সৃষ্টিগীদমত্তনি। অতোম্মা মওংদা পঙশি শীজিন্নবদি ঈশ্বর অমসুং মীওইবা অনীমত্তা পাপ লঙজবনি।”

“মসিমদি শোয়দ্রবনি। লালগী খুজু-খুংলাই মশীং হেনবা তাম্বগী লমজেলসিনা লেপত্রবা, ইতিহাসতা অমুক্তসু থোকখিদিবা মীহাংপগী থৌদোক অমা থেত্কগনি।”

“সমুদ্রদা ঈরারুদুনা শিখিবা মীশিংদগী যুগী সমুদ্রদা ঈরারুদুনা শিখিবা মীগী মশীংনা যাম্মা হেনখরে।”

২৭১। ফজনদ্র! য়েংঙুনেসে!

উরী মচা-মচাশিংনা চাউরবা পামেলসিদা মনীং তম্মা য়েৎচদুনা কয়াদা নুংঙাইনা লৈরিবা! হে উজাও উরেন অথোইবা! নঙনা তোম্ববা উরী মচা-মচাশিংবু নথানুংদা চেৎনা নাউকোনবীদুনা, মনীং তম্মা য়েৎহলদুনা কয়াদা লুনা চাম্মা তৌদুনা থম্বীরিবা! হে উজাও উরেন অথোইবা! নঙগুন্না মীওইবা ঐথোয়বুসু ঈনাক-কৈরাক খুম্ববা অচৌ-অশাং কয়ানা লুনা-চাম্মা তৌবীদুনা মতেং পাংবীবা ওইসনু। মালেম অসিদা লৈরিবা জীব পুন্মমক অসি অমগা অমগা মতেং পাংনদুনা হিংবা গুমলিবনি।

নুমিৎনা চীংয়া থাংলকপা

তময়ানা কোরী চেম্বকপা

নাত্রং কুচু লাংঙকপদা

পান্তা অমসুং চীংয়া-তময়াদা

চেব্বা শঙ্গু-শঙ্গু চাক্তানরম্মা;

কোরৌ হনবা মানা ময়ুম

চংখিগদৌরে হায়বগী মতাগুম

মায়কৈ খুদিংদগী চেব্বা শঙ্গু-শঙ্গু

মনা পুংলবা পামেল তম্মা পাইনরকই।

নুংশিননা অহিং য়াইরেকমিট্টে।

ইনুং শোরা তৈরকপা
 অয়ুঙ্কী যেন্দা অঙনবদা
 চেক্লাশিংদু নুংশি শৈশক তন্নরন্নগা
 চাক্তাবা অমুক হন্না পাইনখি।
 হে চেক্লা! পূন্না-পূন্না চাক্তামিন্নবা,
 পূন্না-পূন্না নুংশিননা যাইরেকমিন্নবা
 নখোয়গী ফজনবা নতৌ-নওংসে
 তমজনীংঙাইনি হৈশিংলবা মীওইবা
 ঐখোয়না।

২৭২। নুংশিৎ, খোঞ্জেল অমসুং মঙাল মখোয়শিং অসি তশেংনমক ঈশ্বরগা মরী যান্না লৈনৈ। মীওইবা ঐখোয়সি ঈশ্বরগী ঙমথংদা লৈরিবা অথোইবা অমনি। মশক্তি উবা ফংদবা ইশা-ইশাদা লৈরিবা আত্মা অসি ঈশ্বরমক্কি হায়না লৌবা যাই। ঐখোয়না গৃহস্থাত্রমদা খোঙদারুদনা ইতু-ইচাশিং থারুবা হোংনবদা পাপ কয়া-কয়া লঙশিল্লুবনা আত্মাবু শেংনা থম্বা ঙম্মদে। করিগুম্বা শেংনা থম্বা ঙম্মবদি আত্মা মশক খঙগনি, লোয়ননা ঈশ্বরগী মঙাল ফাওরক্কনি। আত্মাদা সত্যগী মশক ওইবা অশেংবা নুংঙাইবদু লৈগনি। ধ্যান তৌবদা তুংদা থোক্কগদবা কয়া-কয়া ফজনা খঙবা ঙমগনি।

২৭৩। তাইবঙ পুন্সিদা থবক তৌবা খুদিংদা চাং নাইবা অমদি মপুং ফানা পোখাবা যান্না দরকার ওই।

২৭৪। “খামেন্দা কৈরাক থাদুনা কানররনি।” পাউরৌ অসিনা তাক্সিবদি মীওইবনা হকচাংগী খাবু মেন্দুনা খুদুম চল্পগা যাইফ-যুস্মাল পুরক্কবা তৌবদুনি। মসি ফোমলি প্লানিং তৌনবগী মরু ওইবা পাউতাক্কি। গর্ভপাত তৌবদি হিংসাগী থবক্কি।

২৭৫। অমা ঙাঙলগা অমা তৌবা মী অদু মীওইবগী অশেংবা য়েক্সবনি। লিন্দবু মরৈ অনী শুবনি, মীদি চীন অনী শুবা হৌনদে।

কান্ন-রা মচল খরা

অশিবনা মীওইববু করিসু য়েংদে, নিংখৌদগী অচম্বা লৌউবা মী ফাওবা পুন্নমক নোংমদি অশিবগী মখা পোল্লবনি। পোকপু পোল্লবদি নোংমদি শিগদবা লৈরে। ফনা হৈ-শিংদুনসু অরৌইবা মতম লাক্লবদি নাথৈদুনা লৈথহৌবা য়ারৌই। মীওইবনা তৌবা থবক্তা পাপকা পুণ্যগা চাংদন্নুনা য়েংবদা পাপ্পা হেনখিদুনা অশিবগী মীচঙ ওইখি, অদুবু পুণ্যগী থবক তৌবা মীওইদি অশিবনা পাক লাকচবা ওমদে। অশিবনা অহিংববু খুদুম চন্নবা অচেঙবা ওইদুনা লৈ। মশা শেংবা মীওইদি পুন্সি-নুংশাংই হায়বনি। শিননবা থবক্তি ইরায়-লায়না তৌই, অদুবু শিনীংবদি কনাসু য়াওদে। রাদনা নুংঙাই-য়াইফবা পান্নবা ওঙ্কনি। পান্নলদি থোকহন্দনা নুংঙাইবদি লায়নাবু বার্তন তৌবনি। লায়নাসু অরু-অরুবা ওঙ্ক ওইগল্লি।

রাইহদি কাউখিবা য়াই, অঙৌবা চেবাংদা অমুবা তাবদি লৈহৌগনি। রাইহদি নুংশিত্তা তিনশ্বে, অদুনা কুইরগা অদুম কাউজখি। অঙৌবা চেবাংদা অমুবা মুক্কা ইদুনা থমহৌবদি পুয়া অমগুম অদুম লৈহৌরগনি। পুয়াদি ঈরাং-পূজা তৌদুনা চেকশিন্না থন্নরিবনি।

মুক মরীক অমনা রাখল লীশিং থোকহল্লি। লাইরিক লাইশু হৈবা মীওই অমগী মরু ওইবা থবক্তি কলমগী থবক্লি। কলম্মা খুংলাই ওইরগা মুক মরীক অমনা ইবদা রাখল-লৌশিং লীশিং থোকহনবা ওঙ্ম্বী। অদুনা মীপুম খুদিংমক্কা কলম পায়বা ওঙ্ম্বা লাইরিক-লাইশু হৈতবা য়াদবনি। ‘কলম্মা থাঙদগী হেন্না থৌই’ হায়নরিবসি অচুম্মক্লি। লাইরিক হৈতবা মীদি মীং তাঙবগা মাল্লৈ। মমীং উদ্রবা মীদুনা করি রাখল খন্দুনা বুদ্ধি-লৌশিং থোক্কনি। হুরানবনা হুবা ওমদবা পোস্তি মই-মশিং হৈবতনি।

ঈশ্বরবু থাজৌ অমসুং অচুম্বা তৌ। ঈশ্বরবু থাজরবদি অচুম্বা শোয়দনা তৌগনি; অচুম্বদি ঈশ্বরনি হায়নরিবনি। ঈশ্বরবু থাজরবদি মীগী মূর্ত্তি ওইরবসু শামরক-ঙামরক ওইবনি হায়বমক য়াই। মীনুংশি লৈদুনা অরা-অনা মতেং পান্নবগী মী কৌরম্মীবনি। অচুম্বা নিয়মদা লাইনীং-পঁরৈ চেংপনা অশেংবা সমাজ অমা পুরকপদা অচৌবা থৌদাং অমা লৌরিবনি। পুকচেল ফজবসু লাইনীং মখল অমনি। অরানবা তৌবদি থরায় য়ান্না রাবনি।

‘অঙাং অমগী মরায়বক্তি মমাগী থবক্তা লৈরে’ হায়নরিবসি তশেংনমক চুম্বা
রাফল্লি। মচা হায়বসি ম-মমাবু, চা-চায় হায়দুনা মচা কৌবনি। মমাগী খোল্লাংনা
নৌরাগী (মচাগী) চাকচা ওইরকপনিনা মমাগী অফ-ফন্ত পুন্নমক মচানা লৌফম
থোকই। থা ১০ নাউপুরগা ই মতুমদগী যোকপীরজুনা চাউরক্রিবনি। মমা লাইরিক
হেবী অমনা ওঝা চাম্বা থম্বদগী হেমা ফৈ হায়নরিবনি। মমা ওইবীনা মচাগা মতম
পুন্নমক্তা লোয়নদুনা লৈবদগী অঙাংগী মরায়বকসি মমাগী থবক্তা লৈবনি।
নেপোলিয়না হায়রম্মী, “অফবী ইমা অমত্তং ফংজরবদি পৃথিবী লায়না জয় তৌবা
ঙমগনি।” জপান নুপীশিংনা নোম্বুকপা অমসুং মথৌ মশক খঙবসি ঐথোয়না
তমজনীংঙায়নি। নুপীনা ফবদগী জপান্না থুনা চাওখংপা ঙমখিবনি।

হকচাং শাজেল তৌননবা অমদি লাই নীংননবা মতম কাইথোকপা শংদ্রবা মহাক
অদুনা মশা নাজনবগী মতমদি কাইথোকচবা তাই। নারগা লায়েংবুদি নাদনবা হোংনবনা
শরুক চাম্বা হেমা ফৈ। থোক্রিঙেদা খঙবনা অশিংবনি, থোক্রগা খঙবনা অপঙবনি।
বসন্ত চঙলকপা মতমদগী খোঙনা চংপনা খুইদগী ফবা শাজেলনি। হকচাংদা আপিল
লাক্রবসু মরক-মরক্তা অখঙ-অহৈশিংদা মুন্না য়েংথোকদবনি। মতম চানা-চানা
নৌরিঙেদা লায়েংহৌগদবনি। তৌরাং ফক্তা হিপুনা অয়ো-নাহে চল্পবা মতমদতা
লায়েংগদবা নন্তে। চাওখংলবা লৈবাক্তদি প্রিবেনশল্লা হেমা মরু ওইনা লৌনে।
ঐথোয়গী লৈবাক্তদি শিরবা ঙাবু মশা নারিবা হায়না হংনরিবনি।

লাইদা পোৎ কৎপদি ঙমজবা খরদং কংপা য়াই; মীদদি য়াদে, য়ান্না কংলগা
মহৈ ফংই। সনা-লুপাদা য়ান্না কংপা ঙমদবনিনা ‘উসব’ ওইনা কংনরিবা অসিনি।
কচ্চরিবা মথেল-লুকোয়দু হরাউ-হরাউনা পুক থল্লা চাবিখিবদা পেন্নরিবা ঙাক্তনি।
মীয়ায় পেন্নখিবদুনা ‘উসব’ কচ্চবগী মহৈ ফংলবনি। লাংকন থা খুদিংদা তর্পণ তৌনবতা
নক্তা তর্পণ চাকসু পীজনরিবনি।

লম্বী-সড়ক মপান্দা লৈনবা য়ুম-কৈ শাবদি ফক্তে; শান্তি ওইরোই। কারবারগীদমক
দুকান শাবদি ফৈ। মীয়ায়গী মীংয়েংফমদা দুকান ফম্বদি পোৎশিং-চৈশিং য়ান্না
ফগনি। দুকান্না মায়োক থাবম ওইরগা লৈনবা য়ুম শাবদি থোইনা কায়দে।

“মী অদুনা নহাকী মাঙদা অতোপ্পশিংবু হুন্দুনা ঙাঙলিবদু, মহারুনা অতোপ্পশিংগী
মাঙদা নহাকপুসু হুন্দুনা ঙাঙগনি।” — মহাত্মা গান্ধী

পোৎ-চৈ মাঙখগা থরায় নুংঙাইতবদি মহা পাপনি, নরক্তা তাবনি; মীঙোন্দা দান
তৌখিবনি হায়না খল্লবদি পুণ্য ফংগনি। ইমুংগী দশা লাংফমসু কোক্কনি।

খুজাই মপু নরক তাই। মরমদি খুজাই মাঙত্রগা মপু মাদনি শেংলিবা; মানবু লৌরিদ্র-মানবু লৌরিদ্র হায়না খন্দুনা লোইনা চিংনবা গুস্তনি। অসিগুস্বা ফস্তবা রাখল অসিনা লায়না অমা ওইদুনা খুজাই মপুদু নরক্তা তাবনি। হুরানবা মীশঙ্কু মুন্না খঙদ্রবদি অম-অমদা তাইনরোয়দবনি।

ভূত শাম্বা হৈরগা নুংঙাই, শাম্বা হৈত্রগা ভূতনা নমদুনা মীদু হাৎলি। অশুন্না শেল শীজিন্নবা হৈরগা নুংঙাই, হৈত্রগা শেলগী মলোন্না ফুন-চৈনবা অমদি হাৎন-শুনবা ফাওবা থোকহল্লি। শেলনা গুমদবদি লৈতে, অদুবু অশিববুদি হিঙ্গৎহনবা গুমে। মীয়াম পুন্নমক্সা তাম্রিবসি শেলবুনি; অদুনা হৈ-শিংনা চুমনা শীজিন্নবা তাবনি।

ঈশ্বরনা মীওইবদা অরান-অহুই খঙনবা লৌশিং পীবিরমই। অদুনা অচুস্বা চৎপনা তাইবঙ মীওইবগী অথোয়বা মণ্ডণ চেলহনবা গুম্মী। অরানবা তৌবনা হকচাং শোরুবা ওই। খুদম অমা ওইনা — উথোঙ ফস্বী পোৎয়োনবী অমদগী অচাপোৎ লৈবদা শুপ্পগী লুপা অমখক্তং হেন্না হন্দোরকপদু লান্না লৌশীল্লুবদা খুদক্তা মীদুগী মায়থোঙ লাংশল্লি, লোয়ন-লোয়ননা খুদাংগী মিহ্লসু হৌরকই। মপাঙ্গল ফনা কল্লবসু ধম্ম হেক কায়বদা মশাবু মশানা কস্ত্রোল তৌবা গুমজদে। মীদুগী থম্মোয়নুংদা লৈরিবা ঈশ্বর অদুনা অহেনবা শেলদু লৌরল্লু হায়না হেন্না-হেন্না খঙহল্লবসু শারমচৎনা নমহত্তুনা লৌরুবদা মুরুবা (Struggle) অমা হকচাং নুংদা থোরুরকপদগী মীদুগী মশাদু ফিবম কায়রকপনি। অসিগুস্বা পূকচেল শেংদবা থবকসি তোয়না-তোয়না গুম তৌশিল্লুবদি মইমদা থম্মোয়গী লায়না অমা লাকপদি শোয়দ্রবনি। ধম্ম লৈবা মীনদি কৈদৌঙৈদসু অহেনবা শেলদু লৌরক্কাই, খুদক্তা অদুম হন্দোকলমগনি। পূকচেল শেংনা লুপাদু পোৎয়োনবীদুদা হন্দোকপিরম্বদা মাগী থম্মোয়দু মশা হেন্না শেংগদৌরিবনি (ফি শেংনা শুদোকপগুন্না)।

মরুপ-মপাং অমা উনবদা লুপা ৫০/৬০ খরচ তৌদুনা চামিন-থকমিন্নবদা করিসু নুংঙাইতবা লৈতে, থোইনদুম হেন্না নুংঙাই। অদুগা মথায় অমা, লুপা অমা তাহৌবদি যান্না নুংঙাইতবা পোকই। পোৎ লৈবদসু পৈশা খজিক্তং রাখনা হন্দোরকপদা যান্না নুংঙাইজদে অমসুং পুক্রিং লাংতক্কে। মসি পুন্নমকসি মীওইবগী সমাজ চৎনলোন্না রাখলতনা পোকহল্লিবনি হায়বা যাই। রাখলনা ফরগা হকচাং ফৈ, রাখলনা ফৎত্রবদি হকচাংদা লায়না ওই।

অমরোমদা শা-উচেকশিংদদি অরান-অহুই খঙননবগী লৌশিং লৈজদে। মথোয়গী মহৌশানা পোকপদগী লোয়নজচরকপা শাজৎ (ইনষ্টিংক্ট) অদুতনা

লমজিংদুনা চৎলিবনি। মরম অদুনা মরাল লৈজঙ্গবা শা-উচেকশিংবু ঐখোয়না লুনা-চাম্মা তৌদুনা থস্বিগদবনি।

তাইবঙ-মীওইবা ঐখোয়না ইশা-ঙাক্তা ইরোমদোম লাক্কাগা, হুমাং মন্না ভারা পীদুনা মালেম অসিদা লৈরিবনি। ঐখোয়গীনি হায়বা লন-থুম, লৌরী-মুম্ফম করিসু লৈজঙ্গে। মালেমগী মপু মানা “ঙসি নুমিৎ গুরে চৎলো” হায়বদা করিসু পুদনা ইরোমদোম হনখিনি। ফুরা-দলান, অরঙ-অরাক পুন্মকসি মাগীনি, ঐগীনি হায়দুনা মতম খরদং মপু শাদুনা লৈরস্বদনি। নুংশিরবা ইমা-ইপা, ইচিন-ইনাও, ইতু-ইচা, শাগৈ-নাইতৈ, মরুপ-মপাং পুন্মক থাদোক্রমগা ইদোম তরক হনখিনি। অরোইবা মতমদদি ঐগীনি হায়বা কনাসু লৈররোই হন্না য়েংখিবদা; মায়া ঙাক্তা ওইরম্নে পুন্মকসি।

মীওইবনা মালেমসিদা মতম খরদং ভারাদা লৈবসিদা মশা-মশাগী ওইজবা থিনবদা খৎনরি-চেনরি, য়ৈন-শুনরি অমসুং নুংশিনদে অমগা-অমগা; খল্লি শিরোই, নারোইদবগুম। মতাঙ অসিদা উপন্যাসকারশিংনা হায়নবা অমা নীংশিংলকই; মদুদি “All men are bubbles on the stream of time. This world is a theatrical stage. Men and women perform heroes and heroines on a theatrical stage of this world.”

"There is no bond of love without a separation, no enjoyment without the grief of losing it."

The joy of life consists in practising virtue.

To return good for evil is the best form of revenge. Only such revenge would bring the peace which the people desire most in this society.

"We arrive, we suffer and we go unless we follow our common sense instinct."

- charles MC ferren

Once you embrace nature's laws you have solved your health problems.

- Henery Lindlahar.

ধর্ম্মতনা পৃথ্বী পুন্মা কোল্লনি। জগৎকী মপু ইবুংঙো মানা কৃপা তৌবিদুনা নুমিৎ, থা, থবান্দিচাক অসিনচিংবা পুন্মক ঐখোয়গীদমক শেখীরমই। পুন্মকী মপুদি মহাভক্তি নীংগদবা।

হে ঈশ্বর! নহাস্তি অন্তর্যামিনিনা সংসারসিদা নীতিগী থোল্লিবা থৌদোক-বাথোক
পুল্লমক উরি অমসুং খঙলি। ঈশ্বর নহাক্লা শাস্তিগী ঈরিক থিকপীদুনা ঐথোয় পুল্লমকপু
শাস্তি পূর্ণ ওইনা পালহনবিয়ু।

কনাবু অচৌবনো? অচৌবা ফম ফংলগা মানা ফংলিবা ফম অদু য়েংদুনা
চাউথোক্কা মীওই অদু থাঙ্গৈশেংবা অচৌবনি। জ্ঞানগী গুরুনি হায়না জগৎনা পূজা
তৌনরবা সার আইজক নিউটনা করিসু লৈতবা মীচম অমগসু মমানবগুম ইতিং-
তিনা বারী শানৈ, সভাশিংগী চাউথোকপা লৈতে। ঐগী ঐগী পাঙ্গল, লৌশিং লৈবমথৈ
শীজিন্নদুনা খাই নুঙাইমিন্নবা নোমগনি।

য়েরুবা কোয়শিন্ত্রবা উপাই লৈত্রবা মতমদা অভিমন্যুনা মাতুন কৃষ্ণগা মপা
অর্জুনগা কৌবা হৌরকথি। মশাগী তৌবা ওম্বা শক্তি লৈরক্ত্রবা মতমদদি ঈশ্বরবু
নীংশিংলকপা হায়বসি হৌনশানি। মচলমরুগা পোকপা ওইরবসু শ্রীকৃষ্ণা অভিমন্যুবু
কনবীথিদে ধর্ম ঙারুবা হোৎনবদা।

কৈদৌঙেদসু উখিদ্ৰবা, কৈদৌঙদসু উররৌইদবা মমল য়ান্নবা নুং ময়াম পৃথিবীগী
গর্ভ মনুংদা, ফজরবা মনি-মুক্তা কয়া সমুদ্রগী গর্ভদা তুঙশিন্দুনা লৈ। হৈ-শিংলবা
কনানা লৌরগদৌরিবা? হৌজিকমক্তি কনাসু থোকুরক্তি।

নুংশিরবা মপুরৌইবগী খনবদা নুংবঙনরবী জনকী সীতা অমসুং হনুরবা মপাগী
খনবদা অরাবনা নুংবঙনরবা রাম, অযোধ্যাদগী য়ান্না থাপত্রবা অশোক বন্দা চহী
কয়ামরুম লেনথি। সীতানা মপুরৌইবগীদমক রাখিবা, রান্না মপাগীদমক রাখিবা
ধর্ম কায়দনবা হোৎনবনি।

“পুল্লি হায়বসি তল্লবগীদমক্তনি অমসুং পুল্লিগী অরৌইবা মীকুপ ফাওবা তম্বা
লৌইদ্ৰিবা মহাক অদু হিংলিবনি। অদুওম্বা মী অদুনা তম্বা ওমগনি। মহাক অদুনা
অরাবা অমসুং খুদোংথীবিশিং অদুবু ফরবা পুংফম ওইহল্লি; মশাগী নুংগী ওইবা
শক্তিদু ফোঙদোকহল্লি।”

— বিমলা থক্কর

লমচং নাইবা (ফজবা) হায়বসি মীওইবগী অথৌইবা গুণনি, ইংরেজী পাউরৌদা
অসুন্না হায়নৈ — “When money is lost, nothing is lost, when health is
lost, something is lost. But when character is lost, everything is lost”
লমচং ফজবা মীওইবু খাইনা ঈকায় খুম্নৈ।

“নহাক্সা থবক শুদনা লেনবা পুন্নি অদু উরগা ঐঞ্জেন্দা মপাল নাইদনা অরাবা ওইহল্লি।

সংসারগী অরাবা তারিবা পুন্মকসি ইল্লিশিংগী মখা পোনবদগী ওইবনি।”

— স্বামী বিবেকানন্দ

অশোনবা মীনা কনাবুসু ডাকপীবা ওল্লোই। ডাকপীহেবা হায়বসি মথোনা লৈবা মীগী মগুগনি।

— রবীন্দ্রনাথ টেগোর

মী অদুনা মশাবু খুদুমদা থল্লবা, অচুস্বা চৎলবা, লৌশিং লৈরবা অমসুং রাশক চেৎলবা অসিগুস্বা মীশক অমনা করিগুস্বা অমা ফংগে তানবদা থিংবীনবা কনা লৈগনি?

— পঞ্চভট্ট

ঐনা ঐগী তৌফম থোকপা ইথৌ অদু নিংখিনা অমসুং ঐনা লৈজবা শক্তি পুন্মক্সা লোয়ননা পাঙথোকই। মসিনি ঐগী ধর্মদি।

— রাজা হমীর

থাগৎনীংঙাই ওইবা গুণ চেন্দ্রবা মী অমদগী থাগৎনীংঙাই ওইবা গুণ চেনবা হুই অমনা হেন্না ফে। খুইদগী অথোয়বা তীর্থদি নশাগী পুন্নিংদু থোইদেক্সবা মওঙদা শেংদেক্সবা অদুনি। নুপা থোকত্রবা মী অদু হিংনা-হিংনা শিরবনি।

— শঙ্কচাৰ্য্য

ঐগী ধর্মনা ঐঞ্জেন্দা তস্বী মদুদি করিগুস্বা খুদোংখীবা অমা নংলবা মদু কোকহনবা ওমদ্রবা অদু ওইরবদি শোয়দনা চরা হেনংগনি অমসুং ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌগনি।

— মহাত্মা গান্ধী

নশাবু অহোংবা পুরকউ অদু ওইরবদি সংসার অসিবু অহোংবা পুরক্সবগী নহাকী তৌফম থোকপা অদু পাঙথোক্সবনি। মী অদুনা শান্তি লৈবা সংসার অমদা হিংবা পান্নবদি মশাগী পুন্নি অদু শোয়দনমকী অহোংবা পুরক্সগদবনি। নহাক নশামক্সা শান্তিগী থবক তোবা হৌদ্রবদি সংসার অসিদা শান্তি লৈবা ওইথোক্সোই। থম্মোয়দগী তুচ্ছচবা হায়বসি লৌথোক্সবতদা মীসু খুঁটগী মতৌগুন্না পুন্নি লেনবা ওমগনি।

— পরমহংস যোগানন্দ

মোক্ষ নংত্রগা অরান খুবম ফংবা হায়বসি অতৈ করিসু নঙে, তৌইগুস্বসুং পুক্রিংগী অমোৎপশিংদু কোকহনবনি। পুক্রিং অসিনা শেংলবা মতমদা অপাস্বা অমসুং অনীংবা পুন্নমক মাঙখিনি।

— স্বামী চিদানন্দ

মী অদুনা যামদনা চারবদি লাইগী দূত অমা ওই অমসুং হেন্না চাবনা শা ওইহল্লি। হেজ্জিমা চারিবা অমসুং তুম্বিবা মীদুগী ঈশ্বরনা মহাকী থোঙ লোনশিল্লি। হায়রিবা ফৎত্রবা হেনবী অনীসিদা লুপ্তবদি নুংগী ওইবা মীংয়েং অদু মমশিনহনগনি।

— চানক্য

ব্রতগী অর্থদি হোংবা নাইদবা চপ য়ুনা লেপ্পবা হায়বনি। যৈখায়-থিঙ্গাইবা অপনবা কোক্লবগীদমজ্ঞা ব্রত চঙই। খুদোংচাদবা কয়া খাঙবা তারবসু মদু থুগায়দবা হায়বসি ব্রতনি হায়না কৌগনি। সংসার পুন্নমক্ল মশাদা হকথেংননা থেংনরবা লৌশিং জ্ঞান্দগী খঙবা ঙ্মে অদুদি ব্রত যাওদনা মীওইবনা অরাংবা থাক্তা কাখৎপা ঙ্মোই।

— মহাত্মা গান্ধী

থৌজাল হৈবগী, মীনুংশি লৈবগী অমসুং অতোপ্পশিংগী ফন্নবা তৌবগী মূর্তি ওইবদগী হেন্না চাউবা গুরু ভক্তি লৈতে, হেন্না ফবা গুরু সেবা লৈতে, হেন্না রাংবা গুরু পূজা তৌবা অমসুং ঈকায় খুন্নবা লৈতে। মসিনা খাইদগী চাউবা গুরু দক্ষিণানি, খাইদগী রাংবা গুরু ভক্তিনি, খাইদগী অথোয়বা গুরু সেবানি।

— স্বামী চিদানন্দ

১। থাঙ্গা কারাং চীংথক্তা নুংশি লৈ শাৎপা, নুংশি লৈ খুইবা হৌনদে। সনা চীং মতোন্দা কাখিবা থরায় নঙবু লোইরোই কুমথবিরকউ, আতিংআ শিদবগী যাংখনি। (মসি শোপ্পগা নাস্তবদা ফস্বী হৌবনি।)

২। ইমা লৈমরেল শিদবী, অহিং লিক্লা তাক্তবী, নুংখিল লিক্লা কংদবী, লৈনুংগী লিক্লা পিয়াইনু, ইমা ইবেম্মা ! ননাইগী নিংশাগী চনিঙ ফাবীয়ু। (মসি শোপ্পগা তিল অহন্নক য়োৎথৌ লাইমন ফবনে।)

৩। চনমগা লিলগা পক্কে। মরম অদুনা চনম লৈবা মফমদা লিল খক চংলোই। যুমদা লিল চংদনবা চনম খরা-খরা থস্বা ফৈ।

৪। নোম-নোম শগহিতোং, চানবা লৈতে তখেল থাঙ।

শুবা নোম্বদি তৌদনা নুংঙাইনা ফমদুনা লৈথোক্লবদি চান-থরুবা লৈবরুৱাই। চান-থরুবা লৈনরকত্রবদি থাঙ পায়নদুনা অমগা অমগা হাৎন-শুনরকনি। হুৱান-চিছি হেঙ্গলকনি; মীহাৎ-মীপুন থোক্লরকনি। মতম ফরিঙেদদি কৌজেং-হারৌনা ঈশৈ শক্তুনা নুংঙাইনা লৈথোক্লুৱে। চিরবা বৰ্ষা মতমদদি চানিংঙাই লৈত্রদুনা মাগী মরুপ ককচেংদা চংলগা চরা অমত্তং নিজরুৱদা - “ঈশৈ শক্তুনা লেনগে থল্লবদি চাদনা লেনবা হাম্না তমখো” হায়বিরকই। উপাই লৈত্রবা হারৌনা মখা অমুক তারমদনা ঈকাই-ঈকাইনা হল্পকখি। নোম্বা কনবা ককচেংদা অৱাং-অপা লৈতনা য়ুস্বাল ফজনা পাল্লি।

৫। মরী চৎপা পোং চাবা ফন্তে। হায়নবসিদা - থোংদ্রুম, তোৰ্কেং, শেবোং, মাইৱেন, হবাই উরিনচিংবা পোংশিং অসি মরী চৎপনি হায়দুনা চারোইদবা নন্তে। “মরী চৎপা পোং চারোইদবনি” হায়বদি মরী থোক্লবা, যেক-সলাই লৌনদুনা য়ুস্বালবা যাদে হায়বনি। যেক থোক্লবা লৌনদুনা মদুদা পোকলকপা মচাশিং অদুদি ফিবম শোইনাইবা নত্রগা বুদ্ধি শোইরোম্বা তৌগনি। ঈ মরী য়ান্না নরুবা অসি য়ুস্বালবদা, হকচাংদা অকাযবা য়ান্না লৈ। মরম অদুনা মরী চৎপা পোং চাবা যাদে হায়নবনি। ঈ-মরী থোক্লদবা অতোপ-অতোপা য়েকা য়ুস্বালবনা হকচাং ফৈ অমসুং অফবা মচা পোকই।

৬। মখোঙ লৈবাক তাদবা, মনীং-মখা তমজবা, চানীংবা চা, শেংনীংবা শেং, ঈৱাং-ঈপান্তা তাউরিবা অটৌ-অশাংগী পুন্দিদো স্বৰ্গ গুস্তা যৌগনি, অরুবা লায়না তীল্লাগী নুংশিনবা মরুপ ওইদুনা।

৭। হাউনা-হাউনা চাও, চীঞ্জাকী মচি ফংনবা; শুবা-নোম্বনা ময়েক শেংনা লাম্বনি। লান্না-লান্না চারগা ময়েক শেংনা হাউবনি। থোংলম-থোংলম্বদু হাউনা চাবা গুল্লবদি তশেংনমক হকচাং ফরবনি।

৮। কনাগুস্বনা অৱোনবা ফন্তবা থবক অমা তৌবদা মী-পোং উহন্দবা অমদি খঙহন্দবদি গুস্তা য়াই; তৌইগুস্বসুং নুমিং-থা অমসুং পৃথ্বী মাতা উদনবদি থক তৌবা গুমলোই। পাপকী থবক্লা অরু-অরুবা লায়না কয়া পোকহল্লি।

৯। হৌজিকী মতমদা ঈনাক-কৈৱাক য়ান্না খুনবা অটৌ-অশাংগী ইমুংদনা বি.পি. অমসুং কেসরগুস্তা লায়নাসি খরা য়ান্না থোক্লি। মমল য়ান্নবা অহাউ-অহাউবা পোস্তা চারগা থবক শূদুনা হমাং থোকহন্দ্রবদি অরুবা লায়না কয়া লাক্কনি। হমাংদি তশেংনমক হুগী মশক্লি।

১০। ব্রহ্মমূর্ত্যুদা হৌগন্ধনা হকচাং শেংদেব্রুগা নুংশিনরবা মরুপ-মপাং কয়াগা খুংশন্নদুনা অহাংবা লমহাংদা থোরন্ধুনা মহৌশা লাইব্রেস্বী ইমাবু তক্তনা উনজবসিনা তাইবঙ মীওইবা ঐথোয়গী পুন্নি নুংশাংনবগী মমল য়ান্নবা লাইবা মন্ত্রনি।

১১। অমগা অমগা প্রেম সমবন্ধি লৈননা ইমা-ইপা, ওজা-গুরু অমসুং অহল-লমনশিংবু ভক্তি-ব্যবহার তৌনবনা মীওইবা ঐথোয়গী য়াইফ-মন্ত্রলনি। হুগী মশক ওইরবা হুমাং তানবা নোংমগী শিষ্টা পাঙথোকপনা পলেম ইমাগী খোন্নাংমন শিংবা ওন্নবা মরু ওইবা উপাইনি।

১২। মথন্ত লৈবা হৈনদবা তাইবঙ পুন্নি, অমগা অমগা নুংশিনবনা মীওইবগী পাজলনি। তাইবঙ পুন্নিগী কল্পবা লানফমদা লায়না, লায়রবা, অপঙবা, য়েব্রবা অহম্বু মায়খীবা পীদুনা পজেং ফিরাল থেংপনা লানফমদা পোকপগী মইহে য়ানবনি তাইবঙ পুন্নিদা।

১৩। জীবশিংগী মনুংদা ঈশ্বরগী মন্যক্তা খাইদগী নরুনা লৈমিন্নবা য়াবা তাইবঙ মীওইবনা পাপ কয়া-কয়া লঙশিন্দুনা মশা-মশাগী ওইজবত থিবদগী লাপথোক্কা লৈনবা হোৎনবদা তারবনি। অদুগা অমুকসু বারবা খুদোংথীরবা মতমদদি ঈশ্বর ইবুংগো মহাকপু হমা-হমা নীংশিংলকই।

১৪। ব্রহ্মামরুগা ফংঙমদ্রবা তাইবঙ মপোকসিদা মীওইবনা মশা-মশাগী ওইজবত য়েংদুনা মরুমদা থুপ্তুনা লৈজরিবা মরাল লৈজদবা প্রকৃতিগী তোন্মব জীব — শা-ঙা অমসুং উচেক-বায়শিংবু ওংপী-নৈবীবা অমসুং হাত্তুনা চাথোকপীবা অসিনা মপোক-মপোক খুদিংদা নরক্তা তাননবা অচৌবা পাপ-কয়া লঙশল্পবনি।

১৫। হৌজিক্কী সভ্যতাগা পূকফবী মহৌশা লাইব্রেস্বীগা মরুপ ওইদে, তশেংনমক য়েব্রবনি। করিগুস্বা মরুপ ওইনরল্পবদি তাইবঙ মীওইবনা পুন্নি নুংশাংনা শান্তিপূর্ণ ওইনা পাল্লমগদবনি।

১৬। মমানা মচাবু থা ১০ (তরা) নাউপুদুনা ঈ মতুমদগী বানা-বানা যোকচরুগা চাউরুগা মতমদদি পুন্নিগী মমল লৈতে তাইবঙ পুন্নিদা।

১৭। ভারতকী যোগী-ঋষি পুন্নিমরুগা “অহিংসা পরম ধর্ম” অহিংসানা অথোইবা ধর্মনি হায়না লাউরি। জাতীগী পিতা মহাত্মা গান্ধীজীগী অমন্ত গায়রবা অথোইবা খুৎলায়দি অহিংসানি। মহাত্মা পায়খৎলস্বা য়াইফ থৌরমশিংগী মনুংদা মহৌশাগী লায়েংসু মরু ওইবা অমনি। জগতকী পিতা শত্ৰুগা মহাত্মা গান্ধীজীনা চংলস্বা নিয়মশিং অদু ফিদমনিংগায়গী মশকনি।

১৮। হকচাংদা চম্বদ্রবা ফন্তবা মচাকশিং (Foreign Matter) অদু মহৌশা লাইবৈশী ইমানা প্রাণ শক্তিগী মতেঙ লৌদুনা মপান্দা পুথোররুবা হোৎনবদা হকচাংগী ওর্গানশিং কমা শীজিন্নরকই। মতম অদুদা অনাবা হায়বা অসি ওইরিবনি। মসিদা য়াহিপ-চাকচা অমসুং লমচৎ-শাজৎ চুম্বা চত্বুনা হকচাংদা পরুবা ইরমদম অসিগী। অতেকপা মনা-মশীং অমসুং উই-রাই চাং নাইনা চাদুনা অচুম্বা নিয়মদা লায়েংলবদি শোয়দনা মশা ফবা ওমগনি।

১৯। অহাউবা পোং য়ান্না চাবা
নুংঙাইবা থবক য়ান্না তৌবা
নুমিৎ-থাবান য়েংদনা পঙচা চাবা;
লাকই হকচাংদা অরুবা অনাবা।
কল্লক মীহৌ চাউবা পুন্নিংগী খোইমুনা
য়াইবীকোন লৈরাং লৈমেন চলহল্লি।

২০। লায়না চাম্বগী মনুংদা মরিফুতরা মাপলদি পুন্নিংগী পোক্কপনি হায়বা য়াই। মসিদগী পুন্নি হকচাং কয়াং পুন্নিমকপু পুই হায়দুনা পুক কৌরিবনি। পুন্নি মরী-মতাশিংবু মশা শেংনা থম্বা হোৎনবা হায়বসি মহৌশা লায়েংগী মরু ওইবা অচৌবা খৌদাংনি। পুকপু শেংনা থম্বা ওম্ববদি পুন্নিমক পুংফ-ফরে। চাবা থকপদা চাকখাউ অসি শরুক $\frac{১}{৩}$ রোমদি হাংনা থম্বা ফৈ। নুমিৎ খুদিংগী পুক হাংবা মতমদা লুম্বু শাবা অফবা ঈশিং লিটর অন্নী-অনীরোমদি মচিৎ-মচিৎ ওইনা থকপা দরকার ওই। খুদোংচাবা য়েংদুনা মরক-মরজা চরা হেনবা ফৈ।

২১। মপু-মানা মীপুম খুদিংগী পুন্নি চেঙজেন চয়োম য়োমদুনা হোনগদবা নুংশা স্বর অকরুবা মশীংগা লোয়ননা পীবিদুনা তাইবঙ মালংপানসিদা মখৌদাং কয়া পাঙথোরুবা থাবিরকপা অসিদা মশা-মশাগী চেঙজেল্দু থুনা লোইথোরুবিদি চানিংঙাই লৈতদুনা থুনা অমুক হনখিবা তাবনি।

অরেঙবনা অহিঙবনি
লেঙদবা তম্বদি শিবা তম্বনি।
চাবা ফৈ মশা-মউ ফবতনা
চানিঙ-থকনিঙদে অনাবা মীওইতনা
পুন্নি-চেঙজেমা লৈরিঙেদা

মীদুনা খক শিবা হৌনদে।

চেঙজেন লৈননবা

মরক-মরজা চরা হেনবা ফৈ।

চরা হেল্লিঙে (Fasting) মতমদা মৌনব্রতদা লৈগদবনি; ঔল্লবদি ইঙ্গিত ফাওবা তৌরোইদবনি। চরা হেনবনা তাইবঙ পুল্লিদা হকচাং, পুল্লিং অমসুং থরায়বু শেংনা থম্বা ঔম্বী। লাম্লগা চাবা; লামদ্রগা চরা হেনবা মহৌশাগী নিয়মনি।

২২। চাকখাউদা অশীনবা এসিডকী শরক লৈরিমখৈদি অশীনবা হৈ-রা পীজবা যাদে। চিনি অঙৌবা, ঘী-থাউ, মরু-মরাঙ, অপুম-অশা, তুম্বা রাবা পোৎনচিংবা চারোইদবনি। “চীঞ্জারু হকচাং ফহল্লি নৎত্রগা মাঙহল্লি।” হায়বসি খক কাউরোইদবনি।

২৩। ঈরীক্লা যাইবী য়েমৌ লৈরিকনি,
মরীক্লা ঈশিং কোমজাও মপৈনি।
মরীকী ঈচেল খোংজাও কংলগা,
য়াইবী ঈফুং-ঈনাং তক্লগা,
য়াইবীকোন লৈরাং লৈমন চনগনি।
নহানা রাখল তৌবা মতাঙনি।

(নাওরিয়া ফুলো)

২৪। “হকচাং ফবগা নোংমতগা পীনবিয়ু, নিংখৌব্রেলগী নুংঙাই যাইফবা পূন্মক তুচ্চনা খঞ্জগে।” হায়বা মমল নাইদ্রবা পাউতাক অসি ফাওরবা এমরসন্না পাউখোংগুম্বা জগত্তা চল্লমই। হকচাং ফবা হায়বসি করিনো? হিংচাবগুম্বা কনবা নন্তে। মীওইবগী পুল্লি হায়বগা খঙনরিবা হকচাং, পুল্লিং অমসুং থরায় অহম্বক চপ মান্ননা ফববু হকচাং ফবা কৌই। মীওই-মীতৌ ফজবা, নোয়-পেনবা অমসুং মপাঙ্গল কনবা ঙাক্তবু মশা ফবা কৌবা যাদে।

২৫। যানবু ফৎত্রবদি ফনা নহা ওইদুনসু মপাঙ্গল শোল্লবা অহলগী মশীংদা চনবা শোইদ্রবনি। যাবু যাওদ্রবদি অকনবা পোৎ শায়বা যাদবনা যোংনা যুবী কোল্লগা কল্লি হায়বদুগা চপ মান্নরে। চিনা অমসুং জাপান্দা “How are you” হায়বগী মন্তুতা “What is the condition of your teeth” অসুন্না হায়নৈ। যান্না শাবা, যান্না ঈংবা অমসুং অকনবা পোৎনচিংবসি চাবা-খকপা তৌরোইদবনি। তুম্বা মতমদা যাদা শ্বর হোনবা যা পুল্লিদে। যান্না চাবা যাবা পোৎ চাবা-খকপনা যাগী পুল্লি শাংই।

“খোঙ হামনীংদবদা য়ান্না শংদুনা হান্নবা তৌবা ফন্তে । নুপা-নুপী হক তিন্নবদা
য়াদা স্বর হোনবা য়া পুন্নিদে । চীল থুক থুক তেংবদা ফু লাউনা কামথোকপা ফন্তে;
তেংলবসু য়া কাথেক্লগা তপ্পা তাহনখিগদবনি ।

২৬ । চৎল-চৎলগা শাংবা;
চৎত্রগা তেনবা,
তাইবঙ মীওইবগী পুন্নি ।
শুবা-নোঘনা পুন্নি নুংশাংই,
পুন্নিংগী শাজেলদি লাই নীংবনি ।

২৭ । খুরবা চীল অমদি নৌরবা লৈনা (tongue) চাউরবা হকচাংবু মীৎনা
কুপ্পদা য়ান্না লায়না মাঙহনবা ওমই । রা য়ান্না ঙাঙবা অমসুং হকচাংগী ভেলু য়েংদনা
চাবা-থকপা হায়বসি হকচাং মাঙনবগী মশক্লি ।

মীত্তা ঈ কারগা হাৎন-শুনদুনা লৈবাক মাঙ-তারুবা তৌহনবসু লৈননি; অদুগা
মীৎলু নাপোমদা প্রেমগী পিরাং শিষ্টহন্দুনা অমগা-অমগা নুংশিনহনবসু লৈদগী
থোরকপা মেঙলবা (ফজরবা) রাইননি । জগৎ-পুস্ববু উৎ শানা মাঙহনবা ওম্বা অমসুং
কনবসু ওম্বা নৌরবা লৈনি ।

২৮ । ঈবু ইমালোন্দা লাই কৌই
ঈ ফন্তবনা লায়না পোকই
ঈ ফনবা য়েংববু লায়ং কৌই ।

“মঙালগী মমাঙদা অমস্বনা লৈবা ওমদবগুম ঈ শেংবগী মঙালদা লায়নানা
লোতুনা লৈবা থক ওমদে ।”

২৯ । ফন্তবা লমচৎনা অনাবগী মপানি; অদুগা মমাদি থাঈশেংনমক অরানবা
চীঞ্জাক্লি । অরানবা চীঞ্জাক্লি ফন্তবা লমচৎকা অমস্বা পুজা মতম কুইনা পান্নরবা মতুংদা
অনাবা অমসুং অশিবা হায়বা মচাশিং পোকলকই । মরম অসিদিগী লায়না চাদা ৯৯
দি পুজুগী পোকলকপনি হায়বা য়াই ।

৩০ । শা-ঙাদি শা-ঙাগী চীঞ্জাক্লি । তাইবঙ মীওইবগী অশেংবা চীঞ্জাক্লি নন্তে ।
শা-ঙাগী শদোংদি রাজসিক অমসুং তামসিক আহারনি । চীঞ্জাক্লি পুন্নিং, হকচাং,
অমসুং রাখল শেমখিবা মরম্না মীওইবনা শা-ঙা চারবদি হকচাংদা শা-ঙাগী লমচৎ-
শাজৎ লাক্লনি । চারি-চারিবা চীঞ্জাক্লি অদুগী মতুং ইম্না মীওইবগী লমচৎ-শাজৎ শেমই ।

শা-ঙাগী শদুম চাবনা ময়াই কাবা য়ুনচিংবা নিশা শীজিন্নরকই অমসুং হিংসাগী থবক তৌরকই। অনৌবা সাইনটিষ্টশিংনা য়ান্না কুপ্পা থিবদগী তশেং-তশেংনা খঙনরক্লে। মদুদি :- শা-ঙাগী শদোংদা অঙক-অঙকপা মখলগী হুশিংনা শন্দোক্তুনা লৈরি।

পৃথিবীগী ফাওর-ফাওরবা ডাক্তরশিংগী মত-মতুং ইম্মা হায়রবদি শা-ঙা চাবনা মীওইবগী লুর-লুরবা লায়না কয়াসু পোকহল্লি। অমরোমদা জগৎ পুন্সনা পান্নরিবা শান্তি অদু মীওইবনা শা-ঙা চারিবমখৈদি পুরকপা ঙমলোই। শা-ঙা চাদবনা মীওইবগী অশেংবা সমাজ অমা পুরকুবা হোৎনবদা অচৌবা খৌদাং অমা ফজনা লৌই হায়বসি চিংনফম লৈত্রবা রাফমনি।

৩১। লম্মাংলবা তাইবঙ পুন্সিদা
য়েক্স তিংখং য়ান্না লৈবনি।
লীকলম চুন্না চৎলবদি
পুণ্যগী লম্বী ফংগনি।
মপু খল্লগা গুরু মশক খঙগনি;
গুরু কুপা নত্তনদি
অচুন্না লম্বী তাবা ঙমলোই।

৩২। গুরুগী কুপা নত্তনা, অতোপ্পা পাইষে অমত্তনা,
মশানা মশাবু মশক খঙজবা ঙমদে।
চেকশিল্লু পুন্সিগী লৈরাং শকহেনবী!
পোকঙমদনা পোক্কপা
তেল্লবা তাইবঙ পুন্সিনি।
লৌনম চাউবা পুন্সিংগী খোইমুনি,
অনৌ-অনৌবত পাম্বনি;
লৈহী-চুপ্পদা পেনবা নাইদবা খোইরাবনি।
লৈম্ন চন্দুনা খাংঙুথক্তা মাঙজনি;
চিরোন হৈবা খোইমুগী লৌনম লাংদা থুদুনা
ফজবা নশক্সা য়েক্সবা ওইরনি নোংমদি
চেকশিল্লু পুন্সিগী লৈরাং শকহেনবী!

তাইবঙ পুন্সি চেঙজেল লোইরক্সবা মতমদা নীংশিংলকপা অমসুং নীংশিংলিবা
বাখল ময়াম অদুমক্সা পুন্সিগী অশেংবা মইনি।

৩৩। নুংশি প্রেমগী লংলা কয়ানা
 কল্পবা লংশুং তারগা
 হৈ-শিংলবী মথৌদা চংখোল্লবী
 মহৌশা লাইরেস্বী ইমানা
 ফজরবা মচু-মচুগী লৈরাংশিংবু
 লৈচন চানা লেংদুনা
 পুক্রিং হুনা ফজরবা
 লৈ পরেং অমা
 মালেম মপু মাগী
 মাঙদা থেংদুনা থম্বিবদা
 ঈংলবা মলয়া নুংশিৎনা
 লিরি-লিরি হুমলকপদা
 লৈ পরেং অদুগী লৈনাশিং অদুনা
 তনিক-তনিক, তগুপ-তরেং তৌবদু
 উরুবদা অরা-অনা পুম্মক কাউথোজুনা
 নুংঙাইবা ঈপাক্তা মীকুপ খরদংদা
 ওইরবসু লৈবা ওম্বসিনা
 তাইবঙ পুন্নিগী অনৌবা যেম্নিং জনবনি।
 ফজৈদা-ফজৈদা পুক্রিং হুনা ফজৈদা!
 মীৎফম হোংনিঙদে য়েংবদা,
 চাংদমনিংঙাই লৈতে ফজবদা,
 ইমানা লেংবিবা লৈ পরেংসে!

লৈ পরেং অমগী ফজরবা শক্তম অদু লেংলিবা লংলা অদুতনা উৎপা ওম্বনি।
 অমগা-অমগা নুংশিবনা অপুনবগী ফজরবা শক্তমনি। পূকফবী মহৌশা লাইরেস্বী
 ইমানা মথানুংদা চেৎনা নাউকোনবিদুনা য়োকপীরিবা মচাশিংবু তমথীরবা অনাবা
 কয়গী খয়াক্তগী কল্পবা অমৃতগী মশক ওইরবা হাউর-হাউরবা উইহে-রাইহে, ফর-
 ফরবা মনা-মশীং, মইহে-মরোং কয়া-কয়া শিনবা থুংনা কোয়না য়েনবিরি। অদুবু
 তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়তনা চাবা-থকপা, নীতি-নিয়ম ফজদবদগী ইমাদা লঙজবা
 ওইদুনা পাপকী মশক ওইরবা লায়না কয়া ফংজবনি। তৌইগুম্বসুং মতম চানা ইমা

মঙোন্দা চঙজদুনা মহাকী ফজরবা নিয়ম অদু ঙাৱা চংলবদি পাপ পুন্মক অদু কোকপীদুনা অনাবা তশেংনা ফহনগনি।

চিকখোল-নাওখোনবী, য়োংলৈ-মৈলৈ নাইদবী, বারক চেংপী মমানি; ওস্তব মচা-মশুশিংবু বারকপদা তন্দবী মমানি। মহৌশা লাইরেস্বী ইমাগী নীতি-নিয়ম ঙাৱা চংপনা পুন্নি নুংশাংনা নুংঙাইনা পানগনি। মমা নীংবা মচাদি লেন্না খক মাঙবা হৌনদে মালেমসিদা।

৩৪। মহৌশাগী নিয়ম কায়দবনা খাইদগী ফবনি। শোংলবা বন অমসুং শুকুবা চীংনুং-মানুংদা লৈরিবা শা-উচেকশিং অসিবু লায়ংবিনবা হৈশিংলবা মীওইবা ঐখোয়গুন্না ডাক্তর, মাইবা কনা অমস্তসু লৈজদে। অদুবু ঙসি ফাওবদা মশা-মউ শেংনা হিংদুনা লৈরি; চেঞ্জি, চোংলি, পাইরি, শান্নরি অমসুং পাক চাউনা মচা-মশু শন্দোকলি। তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গুন্না মখোয়গী মশাদা অনা-অয়েকসু লৈতে; ইপিডেমীকসু খক থোক্তে। মরম অদুনা মশা শেংনা পুন্নি নুংশাংনা হিংবা ঙমলিবনি।

হৌজিক ঐখোয়না তশেং-তশেংনা খঙলে; পুন্মক অসি মহৌশা লাইরেস্বী ইমাগী খৌদা মতুং ইন্না অফবা (পকুবা) চীঞ্জাক চাবা অমদি নীতি-নিয়ম চুমনা চংপদগী ওইবা ঙমলিবনি। মখোয়দি মশা-মশাগী পোকপদগী লোইনজরকপা লৌশিং (Instinct) অদুতনা লমজিংদুনা মহৌশা লাইরেস্বীগী নীতি-নিয়ম কায়দনা চংপা ঙমলিবনি।

বন অমদি চীংনুং-মানুংদা মখল-মথেলগী শা উচেকশিং পুন্না লৈমিন্নদুনা ঙসি ফাওবদা হিংবা ঙমলি। মহৌশাগী নিয়ম মতুং ইন্না মাগী মাগী মচীঞ্জাক চাজবা অমসুং মশা-মশাগী লমচং-শাজং, নীতি-নিয়ম কায়দনা চংচবা অসিননি। মখোয়গী ময়াদা য়াখী কাদিবা অসিসু চীঞ্জাক চুমই হায়বগী অরঙবা খুদম অমনি।

মীওইবনা জীব পুন্মকী মকোকনি হায়না ঐখোয়না চাওথোকচৈ; অদুবু তোল্পবনি, পঙলবনি খল্লিবা প্রকৃতিগী জীবশিংদগী তম্বা য়াবা অমসুং লৌবা য়াবা মখৈদি লৌগদবনি। শা-উচেকশিংনা ঙুন্না তুন্মগা ঙস্তা হৌগৎপা; অহাউবা উই-রাই, অতেকপা মনা-মশীং, মই-মরোং চাবা, নোম্বা কনবা, মহৌশাগী নিয়ম কায়জদবা নারগা চরা হেনবা অসিনচিংবা অসি ঐখোয় মীওইবনা তোল্পবা মখোয়দগী তমজনীংঙাইনি।

জীব পূন্মক মহৌশা লাইরেস্বী ইমাগী মচা ঙাক্তনি। ঐথোয় পূন্মক অমগা অমগা মতেং লৌনদুনা লৈনরিবনি। অতোনবা জীবশিংবু মাঙহন্নবা হোৎনবনা মীওইবা ঐথোয়না অবা-অনা কয়া নংজবনি।

৩৫। মনা পুংবা হৈনৌনি

হৈনৌ পাশ্বীনা মনা ফজনা পুংবগুন্না উথক্তা মুনবা হৈনৌদু পুক হাংবা মতমদা চাং নাইনা চারবদি মীদু মশা শেংনা নোয়গনি; বুদ্ধি-লৌশিং, পাঙ্গলসু লৈগনি। কার্বেহাইড্রেটকী শরুকসু মরাঙ-কায়া য়াওবনি। ভিটামিন এ মপুংফানা য়াওবা মরন্না মীং ফনবগী খুইদগী ফবা হীদাকনি। হৈনৌ অমুনবা নিয়ম চুন্না চারগা মীংকী লায়না কয়ামরুম ফজনা কোকহনবা ওমই। শঙ্গোমগা হৈনৌ অমুনবগা চামিন্না ওম্নবদি হকচাংদা অমুক হেন্না কান্নে।

শ্রীশ্রী গৌরাঙ্গ মহাপ্রভুনা মথৌ চিন্দুনা চাক চাবা ফংদবা মতমদা হৈনৌ অমুনবা চাদুনা লেঙ্গগা মরু ওইবা মথৌসু পাঙথোক্কা হোৎনে। হৈনৌ অমুনবা চাং নাইনা চাবদা থীবোং-থীরিনসু ফজনা শেংদোকপা ওমই।

পুকপু মশা শেংনা ইনৌ-নৌনা থম্বা ওম্বা হৈনি হায়দুনা হৈনৌ কৌথিবনি। মমুন ফারবা হৈনৌ কেসরগী লায়না ঙাকথোক্কা তৌবদা নঙনা ফহনবসু ওমই। হৈনৌ অমুনবনা মখজাই ঙাওবগুম কুচু ফজহল্লি অম্মসুং থম্মোয়গী লায়না কয়াসু কোকহল্লি। পুক হাংবা মতমদা চাবদা পরুবা হৈদি উথক্তা মুনবা হৈনৌ অমুনবনি।

৩৬। উদগী চাউবা খোংনাংনি

হে সনা খোংনাং! উজাও উরেন অথোইবা! নঙনা পীকথবা মরুদগী হৌরক্কা তাইবঙ মী ৩/৪ না কোনবা থুংবা ওমদনা কয়াগী মতীক চাউথবা! নঙগী নশা-নরেংনা কয়াদা পাক চাউনা শন্দোকলিবা! মীরোন কয়া-কয়াদগী লৈরকলিবা!

মীওইবা অমদি শা-উচেকশিংগী চঙজফম (পোখাফম) পীবিদুনা নশাইগোন্দা; চঙজরকপা খুদিংমক মীচাং-মীখায় নাইদনা পাঙ্গল-শক্তি ওসি ফাওবদা পীবিরি।

অহল-লম্নন, ব্রাহ্মণ বৈষ্ণবশিংনা সনা খোংনাংবু নুমিৎ খুদিংগী মখোঙদা লৈ-ঙ কৎতুনা খুরুমজরি। “হে সনা খোংনাং! নঙগুন্না মতম কুইনা অবা-অনাগী মতেং পাংবা ওম্নবা শক্তি পীনবিয়ু।” অসি হায়না খুরুমদুনা থৌনিজরি। অসিগুন্না অথোইবা উদগী মীওইবগী পুন্নি নিবা য়াই হায়নৈ।

মুনি-ঋষিশিংনা সনা খোংনাং মখোঙদা লাই নীংদুনা লৈবা হৌনশানি। পুন্নিং শেংনা থরায় হকচাং য়াওনা সনা খোংনাংবু পূজা তৌদুনা নুমিৎ খুদিংগী নীংজরবদি মচা পোক্তবা মমীস্তা মচা উবা ফংই নীংজবগী মই ফংই হায়না লৌনে।

অমরোমদা হৈপাল-লৈপান অমসুং উপাল-রাপাল পুন্মকপু লুনা-চান্না তৌদুনা যোকখংপদি তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী য়াইফ-মঙ্গলনি।

৩৭। হৈকু, চম্পা, মনাহী, হৈ-খাগোক, নোবাপ, অরাথবী, হৈনৌ, অঙ্গুর (কিশমিশ), যুবী, হৈনিং, হৈবোং, জাম, কিহোম, লফোয় অসিনচিংবা অসি মহৌশা লাইরেস্বী ইমানা পীবিবা খাইদগী কামবা টোনিক ওইবা হীদাক্‌নি। অরু-অরুবা লায়নাশিংদা হৈ মরাঙ-কায়না পীজরগা লায়না ফহনবা ওম্মী। ইউরোপকী ফাউরবা ডাক্তর অমনা হায়রম্মী “So long there is fruit there is hope” হৈবু হেক লৈরিমখৈদি আশাসু লৈরি। ঐখোয়গী ইরমদমসিদা অহোংবা হৈ মরাঙ-কায়না ফংবনিনা করিসু রানীংঙাই লৈতে।

৩৮। বৈজ্ঞানিকশিংগী মমল য়াল্লবা হীদাক লাংথক্‌না অরুবা লায়না কয়াদা লায়েংবা ওমদ্রবসু মীখুং চংদ্রবা প্রকৃতি ইমানা থোংদুনা পীবিরিবা উহে-রাইহে অমসুং অশংবা মনা-মশীংতনা ঈরায়-লায়না ফহনবা ওম্মী। বন্দা লৈরিবা শা-উচেকশিং অসিনা ওসি ফাওবদা মীওইবনা শেস্বা হীদাক-লাংথক অমন্ত চারু-থকলুবা লৈতে। মখোয়না তাইবঙ মী ঐখোয়দগী মশা-মউ হেন্না ফৈ অমসুং হেন্না পুন্নি নুংশাংই। “হীদাক য়াওদ্রবসু মতীক চাবা অফবা চীঞ্জাক্‌না অনাবা কোকহনবা ওম্মী, অদুগা মতীক চাবা অফবা চীঞ্জাক য়াওদনদি হীদাক চাম্মনা অনাবা ফহনবা ওমদে।” হায়বসি আৰ্য্যঋষিশিংনা আয়ুর্বেদদা ময়েক শেংনা তাকলম্বা পাউতাক্‌নি।

ঐখোয়গী চীঞ্জাক্‌না ঐখোয়দা হীদাক ওইগনি। “Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food” হায়বসি ফাউরবা হিপোক্রেত (Father of Medical Science) কী রাফমনি। মসিদা ঐখোয়গী করি অমুক খন্নফম লৈরিবগে?

৩৯। মহাত্মা গান্ধীজীগী মমল য়াল্লবা পাউতাক খরা নৌহৌননা নীংশিংবা য়াই। মদুদি :- ন্যাচরপেথিনা য়েংবা লায়েংদি হকচাংগী জীবনী শক্তি য়োক্তুনা থম্মী। সমুদ্রগী ঈশিং রাত্তবগুম লায়েংবগী শক্তি করিমত্তা রাঙে। তৌইগুম্বসুং শোক্‌রবা পাত্ৰনা হোরবদা ঈশিং হোনবা যাদবগুম মশাগী জীবনী শক্তি রাংপা মীদি অনাবা ফহনবা ওমদে।

অনাববু লানগুম্মা শোক্‌গদবা নঙে। হৌরকফম থিরগা মুথংকদবনি। অনাববু লায়েংগদবা নঙে। নারিবা মীবু লায়েংগদবনি। মবুক ফবা সাধু ওইবা মীবু ডাক্তর-মাইবা খন্দুনা অনাবা য়েংহনগদবনি। হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দিরনি। হকচাং অসি

বৈজ্ঞানিকশিনা শাবা নস্তে। মহৌশা লাইরেস্বীনা শেমগৎলক্ষুনা ওইরকপনি। হিংনবা চাগদবনি, চাননবা হিংগদবা নস্তে।

নঙনা সত্যগা অহিংসাগা নশাদা পুনশিনবা ঙুমথবদি সংসারসি নঙগী খুয়াদা থস্বা ঙুমগনি। থস্মোয়দা ঈশ্বর লেংদনা লৈ হায়বা থাজদ্রবা মীনা অহিংসা নীতি ঙাকপা ঙুমলোই।

৪০। “If you do not forgive others then the wrongs you have done will not be forgiven by your father” ভগবান যীশুনা বাইবন্দা হায়রি — নঙনা অতোম্মশিংবু ঙাকপীদ্রবদি নঙগী অরানবশিং অদু নপানা (ঈশ্বরনা) ঙাকপীরোই। ঈশ্বরগী মীংয়েংদদি জীব পুন্নমক চপ মাম্লে।

৪১। নমু মীতম ঙা

ঐথোয়না ঙসি ‘মীতৈ ঙমু’ হায়না খঙনরিবা ঙা অসি হীদাক ওইনা চাবা, হকচাংদা, যান্না কান্নবা মচি ওইবা শরুক ফংই। ঙাসিদা যাওরিবা রসায়ন অসি যান্না ভেলু লৈবনি। ঙা পুন্নমক্তগী মীতৈ ঙমুনা মপাঙ্গল কনবা হেল্লি; হিংনবগী পাঙ্গল শক্তিসু যান্না লৈ। মরমসিদগী “ঐথোয় মীওইবনা ঙমু অমগী পাঙ্গল ফংদে, যান্না শোল্লি” হায়নরন্নিবা অসিনি। কনাগুস্বা মী অমা শিগদৌগুম কন্না নারবা মতমদা চেঙগা মীতৈ ঙমুগা পুদুনা অনাবদু হংবা চংনৈ। মসি করি মরমগীনো হায়বসি মুন্না খন্ননীংঙাই ওইবা রাফমনি।

অশোন-অনাদা মীতৈ ঙমু চাং নাইনা পীজবসি (চমলপা থোংবা নংত্রগা যাইবা) পাঙ্গল শক্তি যান্না পীবা ঙুম্বনি। থোমগক্কাই চুবা অঙাংদা মীতৈ ঙমুগা এনশীলগা চমলপা থোংলগা পীজবা যান্না কান্নৈ। “মীতৈ ঙমু” হায়বদি নমু তাইবঙ মী শাবা তস্বদা শাখিবা ঙানি হায়দুনা “নমু মীতম ঙা” হায়না মিংথোনখি। ঙা অসি সনামহী ইবুংঙোনা শাখিবনি। “নমু মীতম ঙা” থাদোকপা - “হে ঙমু নঙ অসে সনা কৈথেলদগী লৈরক্কাগা নথরায় কনবিবনি। নঙনা নচা-নশু যান্না পোক্তুনা পুন্সি নুংশাংনা নুংঙাইনা পান্ধু। ঐসু নঙগুম্মা শিব-নাবদগী শিদবা মপু মানা কনবিদুনা ইচা-ইশু ময়াম অমা পোক্তুনা পুন্সি নুংশাংনা নুংঙাইনা পানজগে” অসি হায়দুনা ঈশিং ঈরেন অচৌবদা থাদোকপীগনি। মীগী ফনবা তৌবনা ঐগীসু যাইফবনি।

৪২। শঙ্গোম ঙৌদুনা চাবগী মহন্তা শা-ষণ, মশা শেংনা থস্বা অমসুং শঙ্গোম শুস্বদা চেকশিনবনা হেন্না ফগনি। শঙ্গোমদা লায়না পোরুবগী মহীক যাওবগী মরমদা চিংনবা কোরুবা জর্মন ডাক্তর অমনা শঙ্গোম অসি ঙৌরগা যন্নাও মচা কয়ামুক্তা

পীথকুনা মুন্না য়েংবদা চান্মগী মনুংদা ৯০ (মরিফুতরা) দি শিখি। (J.H. Kellong, M.D., New Dietetic, P. 450)। অদুনা ষণবী অমসুং ষন্নাওদু মশা শেংনা, লুনা-নান্না থন্নবদি শুস্বদা ঙায়রিবা অশাবা শঙ্গোম অদু ফজনা চুমথোক্লগা চাবনা হেন্না ফৈ হায়না খনজৈ। মীগী লমদদি ষণবী অদু কোইপু পুদুনা চৎলগা খুদক-খুদক্টা শুমদুনা শঙ্গোম য়োন্নবা যাওই। নোংমা নুমিং চুপ্পা ফমহন্দনা থমনীংলবদি শুস্বদা ঙায়রিবা শঙ্গোম অদু পাত্র অমদগী পাত্র অমদা হৈদোক-হৈজিন য়ান্না তোয়না তৌবিগদবনি।

৪৩। হিন্দুগী পুরাণ, শাস্ত্রদা (শ্রীমদ্ভগবত গীতাদা) পৃথিবীদা লৈরিবা থরায় পানবশিং (জীবশিং) অসি লাক্ষ ৮৪ খক থোক্কা খায়দোকই। মদুদগী ৮৪ দং লৌখৎলগা মীওইবা ঐথোয়না হকচাং শাজেল ওইনা শান্নৈ।

যোগ শাস্ত্রদা তাক্সিবা আসনশিং অসি মরুওইনা মখল অনী থোক্কা খায়দোকপা য়াই। মদুদিঃ — চুমগী হকচাং শাজেল ওইনা শান্নগদবা আসনশিং অদুবুনা “স্বাস্থ্য আসন” কোই। অদুগা প্রানায়াম (শ্বরগী শাজেল) অমসুং ধ্যান তৌবদা পুঞ্জিং লৈতানা লৈগদবা আসনশিং অদুবু “ধ্যানাসন” কোই। শ্বরগী শাজেল অসি নুমিং খুদিংগী তোয়না শান্নবদা হকচাংদা য়ান্না কান্নৈ।

“প্রানায়াম” মখলসি য়ান্না কুপ্পা লৈ। নুমিং খুদিংগী লায়না তৌবা য়াবদা মখল অহুমখক খায়দোকপা য়াই। মদুদি — ১) রেচক; ২) পুরক অমসুং ৩) কুমভক অসিনি।

৪৪। চেক্কা পাইথ্রবদা

পোষী হঞ্জিল্লকপদা,

চেক্কাগী কাইদোংফম খঙদবনা

পোষী কোইঙাউনথ্রে।

শাবী ইনেম মচা পান্মুবী!

চীংনুং সনা লোক্তগী পাইবিরকও।

ঈশৈ অসিনা তাকলি — নুংশিরবা ইমালোন্দা তাইবঙগী হকচাং পোলাং অসিবু পোষী কোই। হকচাংদা কাইদোংলিবা থরায় ওইরিবা লাইবু চেক্কা কোই। পোষী চেক্কা অনী কায়নদ্রিঙেবু হিংলিবা পুন্সি কোই। অনীসিনা কায়নখিবা নুমিংপু অশিবা হায়রিবা অদুনি।

তাইবঙ পুন্নি চেঙজেল লোইরবদা হকচাং পোম্বীনা তাইবঙ শিহ্না থাদোক্তুনা মোংফমথক্তা খোমলেন তুমখুন তানথ্রে। থরায় কৌবা চেক্লাদি মাঙহৈ-শিহৈদবা ওইবনা মাগী নুংশিরবা অমনবা পোম্বী হকচাংবু হুন্দোকলম্নগা অনৌবা কাইদোং অমা থিথ্রে, হায়বদি অনৌবা পোম্বী হকচাং অমদা থরায় চেক্লানা কাইদোংথ্রে। মসিবু “চেক্লা পাইথ্রবনা পোম্বী হঞ্জিল্লকপদা” হায়না হায়রি। চেক্লা মানা নৌনা কাইদোংলুবদা হান্নগী অমনবা হকচাং পোলাংগী চেংলৌ শক্তমগদি মান্নরমদ্রে। পোম্বী চেংলৌ শক ওন্ননা লাংওল্লক্রে - পোক্রে। মসিদা “চেক্লাগী কাইদোংফম খঙদবনা পোম্বী কোইঙাউনথ্রে” হায়না পল্লি।

থরায় কৌবা চেক্লাদি মাঙহৈদবা অমদি শিহৈদবা ওইবনিনা তাইবঙপান অসিদা অমুক হল্লকপদি শোয়দ্রবনি। অদুবু শিথ্রবা পোম্বী হকচাংগী থরায়না তাইবঙপাল অসিদা ইফোং-ফোংনা হল্লকপদি যাদে। অদুনা তাইবঙগী ঈনুংদা চঙদুনা “চা” ওইনা লাংওন্দুনা তাইবঙ সলবা লোক (সনা লোক) পলেম ইমাদগী তাইবঙ লাংওন শা ফোঙলকই (পোক্লকই)। মসিদা “শাবী ঈনেম মচা পাম্বুবী, চীংনুংগী সনা লোক্তগী পাইবিরকও” হায়না হায়রি।

৪৫। ময়ায় লৈকায় থম্বাল শাংলে,
খোইমুনা ইল্লে খোইরাবা!
শাবী লাউ-লাউ চৎসি লাউ!
কল্লকপা য়াম্বী, কঞ্জাউবা য়াম্বী
মাঙদা থারো লাউ!

মসিনা তাকলিবদি — তাইবঙ মীওইবগী খোয়দৌবু ময়ায় লৈকায় কোই। খোয়দৌগী মখা খুদেন অনী হুহুবা মফম, হায়বদি মপু মাগী মকাই ফম্বালবু খোয়দৌ থম্বাল কোই। মসিবু “ময়ায় লৈকায় থম্বাল শাংলে” হায়বনি। অদুগা কল্লকপা, মীহৌবা, লৌনম্বা, অশাউবা, নাপল অমদি অপাম-নুংশি হায়রিবা পুক্রিংশিং অসিবু খোইমু কোই। মসিবু “খোইমুনা ইল্লে খোইরাবা” হায়না হায়রি।

খোয়দৌ থম্বালগী লৈহীনা তম্ফা-ফম্বীনি। তম্ফা হায়বা ফম্বীসিনা শাগী (হকচাংগী) পীনি হায়বদি হকচাংগী থরায়নি। তম্ফাবু শাগী পীনি হায়বগী শাবী হায়না কোরি। খোয়দৌ থম্বালগী লৈহী ওইরিবা তম্ফাবু চুপকে হায়বগী পুক্রিংগী লৌনম চাউবা খোইমুশিংনা কোয়না কোয়না পাইদুনা খোয়দৌ থম্বালবু শঙদুনা লৈরি। মসিবু “কল্লকপা য়াম্বী, কঞ্জাওবা য়াম্বী” হায়বনি।

অমরোমদা পুক্রিংবু রাখমা খুদুম চন্দুনা তম্ফা লৈহীবু কলহৌ হায়রি। মসিদা “মাঙদা থারো লাউ” হায়না হায়রি। অমদি তাইবঙগী ঈয়ায়দা শাংলিবা লৈরেল থম্বাল মাগী অথুস্বা লৈহী (ফস্বী) বু চুপ্পগে হায়দুনা কল্পক-মীহৌ চাউবা, লৌনস্বা হৈবা, অসিনচিং বা পুক্রিংগী খেইমুশিং অসিনা পুমকোয় কোয়শন্দুনা তাঞ্জা য়েংদুনা লৈরি। লৈরেল থম্বালনা থুনা লৈমেন চন্দুনা মাগী লৈহীদু কমথগনি; অদুনা পুক্রিংবু খুদুম চন্দুনা তম্ফা কৌবী লৈহীবু কল্পু হায়না হায়রি।

৪৬। রাঙ খুদেং মায়পাকপী
লাইজ থমা হাপচিল্লো।
চৈরৈ পোপ-পোপ শুদোকও।

মসিনা তাকলিবাদি — রাখল, লৌশিং পুন্নমকী তুঙনফমদি তাইবঙ মীওইবগী “লেম্ফু” হায়বা অসিনি। মীওইবগী লেম্ফুবু “রাঙ খুদেং” হায়না লৌরি। লেম্ফুদা রাখল, লৌশিং পুন্নমক হাপচিনবদা চন্দবা লৈতে। অফবা, অরুবা রাখল লৌশিংনা লাইগী মশক ওইবনা লেম্ফুদা পৈশিন্দুনা থমউ হায়বগী “লাইজ থমা হাপচিল্লো” হায়না হায়রি। পৈশিন্দুনা থল্লগা ফন্তবা রাখল লৌশিংবুদি চরৈ-ফি অমোৎপবু লাইজ ঈরুনা শুদোকপগুম ফন্তবশিংদু থাদোকউ হায়বগী “চৈরৈ পোপ-পোপ শুদোকউ” হায়রি।

৪৭। মচিনঙৈদা লু থুস্বা
লুবান শেগায়রে।

ঈশৈ অসিনা তাক্রি — মদুদি মীওইবনা নহা ওইরিঙৈ (মচিনঙৈ) দা অপাম নুংশিগী ইরাঙ-ঈপাক্তা লুপখিবনা লু-থুমদুনা (কেমদুনা) মাঙহনথ্রবা মীওইশিং অদুদি থুনা পুন্নি লৈমেন চন্দুনা সামা পাঙ্গল ময়েং তাই, মতম চাদনা ময়া তেকই, পোক হৌই, মীং উরক্তে, রাখল লৌশিং শোইরোম্মী অমসুং পুন্নি নুংশাংলক্তে। মসিনা মরম ওইদুনা মই-মশিংসু তমহৌদা, অচুস্বা লীকসু থিহৌদা, মীয়ামগী কাল্লাবা থৌরম অমতসু তৌরমদা, পোকপগী মই য়ান্দনা নোইনিং ফৌহাম ওইদুনা তোকই। মসিবু “মচিনঙৈদা লু থুস্বা লুবান শেগায়রে” হায়না তাকথি।

৪৮। শা কোমপেক চাগনু
নমু চোমগনি।

ঈশৈ অসিনা তাকলি — শা (হকচাং) কোনগী তম্ফা ফম্বীনা শা অসিবু কোনশিনবিদুনা শা অসি যাইফ-নুংঙাইনা লৈরিবনি। অপাম নুংশি কৌবা পুক্রিংগী কৈদা হকচাং কোনগী যাই ওইবী তম্ফাবু পীজথোক্কনু হায়বগী “শা কোমপেক চাগনু।” হায়না হায়রি। তম্ফা কৌবী লাইরেম্বীবু পুক্রিংগী কৈদা পীজথোক্কনু হায়বদি তাইবঙ পুন্সি অসি মশেক মঙাল (নমু) নাইনা, নাদ-য়েক্তনা, যাইফ-নুঙাইনা লেনবা পুন্সি ওই হায়বগী “নমু চোমগনি” হায়না হায়রি।

অমদি পুন্সি নুংশাংনা, পাস্কল কন্বা অনা-অয়েক লৈতনা, পুক্রিং মকা লান্না, চীঙউ মতীক খঙনা, হৈ মিংথে চৈরোইনা অমসুং রাখল মঙাল চাউনা পোকপগী মইহে যানগে হায়বদি তাইবঙ হকচাং কোনবু চেৎনা-চান্না লুনা কোনবিরিবা হকচাং কোনগী তম্ফা (ফম্বী) বু অপাম নুংশি কৌবা পুক্রিংগী কৈদা পীজথোক্কনু হায়না হায়রি।

৪৯। বাকোনও-বাকোনও
চীংদগী বাকোন্না
তমদা তাগে মহায়বা।
তমদগী বাকোন্না
চীংদা তাগে মহায়বা।
বাকোন ফাসে লিফাসে
বাকোন তনোয় নোই!

ঈশৈ অসিনা তাকলি — তাইবঙ মীওইবগী লেম্ফু-কোক হায়বা অসি রাখল-লৌশিং পুন্সমক্কী লৈফম বা কোন্নি। মীওইবগী খোয়দৌ মখা খুদোল অনী হস্থনা লৈবা লাইগী ফম্বাল ওইরিবা খোয়দৌগী থম্বাল অসিবু পুক্রিং অমসুং রাখলগী লৈফম বাকোন্নি। অদুনা রাখলগী তুঙলফম্বা কোকনি; পুক্রিংগী তুঙলফম্বা খোয়দৌ থম্বালনি। কোন্না চীংনি; খোয়দৌ থম্বালনা তমনি। অদুনা রাখলনা চীংগী বাকোল কোই। পুক্রিংনা তমগী বাকোন কোই।

মীওইবগী অপাম নুংশিগী চিরোন্না মোইথেমদুনা লেম্ফুদা মৈরা ওইনা লৈরিবা তম্ফা ফম্বীনা কুমথরজ্জুনা খোয়দৌ থম্বালদা তুঙলববু “চীংদগী বাকোন্না তমদা তাগে মহায়বা” হায়না হায়রি। অদুগা অফবা রাখলনা পুক্রিংবু খুদুম চন্দুনা অপাম-নুংশি থাদেক্কা খোয়দৌ-থম্বালদা যাতাদুনা লৈরিবা তম্ফা-ফম্বীনা লেম্ফুদা কারকপবু “তমদগী বাকোন্না চীংদা তাগে মহায়বা” হায়না হায়রি।

অমরোমদা পুন্নিংবু ফজনা খুদুম চন্দুনা অপাম-নুংশিগী ইরাং-কুন্মৈ তুংওইনরগা তম্ভা-ফস্বীবু তুঙশিন্দুনা থল্লবদি মীওইবগী রাখল-লৌশিং ঙাছোরকই অমসুং মঙাল নাইনা নোইথোরকই হায়বসিদা “রাকোন ফাসে লিফাসে রাকোন তনোয় নোই” হায়না হায়রি।

৫০। অঙৌবা... শগোল তোংবরা?

নিংথৌরেলগী শগোলনি,

মমৈ গে-গে লাউবনি

অঙৌবা... শগোল তোংবরা?

ঈশৈ অসিনা তাকলিবিদি — মীওইবগী পুন্নিনা লৈমন চল্লকপদা মুরস্বা শল্লাংনা অঙৌবা শল্লাং ওইরকপদা মসিবু “অঙৌবা শগোল তোংবরা” হায়না হায়রি। অদুগা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয় অসিদি লাইগী মমিনি। মীনা থরায় পানবা (জীব) পুন্মমক্তগী থোইদোক হেন্দোরা ফজবনি। লাইনিংথৌ ইবুংঙো মহাক্কী শাদোংনি। অদুবু মতমগী ঈচেন্না কনখিবনা হনুলাইমন চল্লজুনা অঙৌবা শল্লাংনা লৈতেংথ্রে অমসুং শাদোংথ্রে। নহা ওইরিঙগী গে-গে লাউনা ফজরস্বা চেংলৌ শক্তম অদু মাঙথ্রে। মসিদা “নিংথৌরেলগী শগোলনি মমৈ গে-গে লাউবনি, অঙৌবা শগোল তোংবরা” হায়না শৈথারি।

৫১। সাপল লৈরি লৈখোঙদা

লৈসু নিংথিরে, কোংয়াংসু নিংথিরে।

ঈশৈ অসিনা তাক্লি — মদুদি শা-হকচাংনা পল শাদুনা তাইবঙ হকচাং মনুংদা শিদিবা মপু মহাক্লা যাইবী থরায় ওইনা লৈরি। মশক মশাদি উবা ফংদবা, মাগী অঙকপা থৌরমতনা মপু অমা লৈ হায়না চেংনা থাজনবা, হকচাং পোলাং অসিনা পল ওইনা খারগা হকচাং নুংদা যাইবী থরায় ওইদুনা অমদি হকচাংগী লৈয়েংবু ইবুংঙো মহাক্কী মিংথে লৈরাংহন্দুনা লৈরি হায়বগী “সাপল লৈরি লৈখোঙদা” হায়না শৈথারি।

হকচাংগী লৈয়েংনা ইবুংঙো মহাক্কী (মিংলেন) মিংথৈবু শকচ-শোঞ্জবনা ইবুংঙো মাবু নীংবনি অমসুং থিবনি হায়বগী “লৈসু নিংথিয়ে” হায়না শৈথারি। মৈতে লোন্দা বাবু কোংয়াং কৌবনা বা হায়বা রাইহে অসি মীওইবগী রাখলবুনি। লৈয়েংনা মপুগী মিংথৈরোন শোন্দুনা ইবুংঙো মহাকপু, নীংজবা অমসুং থিজবগুন্না রাখলসু ইবুংঙো মাবু নীংজৈ অমসুং থিজৈ হায়বগী “কোংয়াংসু নিংথিরে” হায়না শৈথারি।

৫২। লানশোনবীগী লময়ায়দা

মুনুনা বারে পোথাবা

ঈপাম লমদম য়েংবদি

নুংশিবা মায়কৈ তামত্রে।

ঈশৈ অসিনা তাক্রিবদি — মালেম তাইবঙপান অসিনা তাইবঙগী লানশঙনি। লানশঙ অসিদা অশিবা লাইগা অচঙবা লাইগা কন্না লাঙ্হেংনরি। মসিদা অচঙবা লাইনা নোংম-নোংমগী পাস্কল শোঙ্হুরকই, অশিবা লাইনা নোংম-নোংমগী পাস্কল কন্নখংলকই। মমৈথংদদি অশিবনা লান-ঙমখিদুনা তাইবঙ পুন্নিবু খুদুম চনখি। মসিবু “লানশোনবীগী লময়ায়দা” হায়না শৈথারি।

অচঙবা কৌবা লাইনা পাস্কল শোন্দুনা অশিবা লাইনা লান ঙমত্ৰবসু, তাইবঙ থৌরন্না নৈহৎপিৰবা মুনু তাইবঙ হকচাং অসিনা মোংফম থক্তা মিকপ থোরকপা লৈতনা নুংঙাইনা পোখাদুনা খোমলেন তুমখুন তানত্রে। মসিবু “মুনুনা বারে পোথাবা” হায়না হায়রি।

অদুগা ঈনা শাইওনবা তাইবঙ হকচাং অসিবু পামলুবনা থরায় কৌবা লাইনিংথৌনা কাইদোংলুরে। অদুবু তাইবঙ হকচাং অসিনদি অপঙবা ওইবনিনা কল্পকপা, মিহৌবা, লৌনন্না, অশাউবা, নাপল অমসুং অপাম-নুংশি হায়রিবা পুন্নিং তরুক অসিনা খুদুম চনখিদুনা পোনসুম লাইচুদুনা “মপু” মাগী কোলোই মিংলেনবু লৈয়েংনসু শোলহৌদা, রাখন্নসু মপু মাৰু থিহৌদা নক্সা লৈবা মপুবু লাণা উখিবা মরন্না নুংশি থোইরবা মপুগী লমদমদি তামত্রে হায়না থরায়না তেংথারি। মসিবু “ঈপাম লমদম য়েংবদি নুংশিবা মায়কৈ তামত্রে” হায়না হায়রি।

উইহে-বাইহে অমসুং মনা-মশীংগী কান্নবা

হৈক্ৰু :

হৈক্ৰু — হৈকু হায়বদি ঐখোয়গী ইমালোন্দা হৈ, করম্বা হৈ, কু - খৌজাল হৈবা হৈনি হায়দুনা হৈকু কৌবনি। হৈকু হায়নরম্বদগী হৈক্ৰুদা তাখিবনি। হৈকু মপামদা হন্দবা হায়বদি চহী চুপ্পা পান্দুনা লৈবা অমসুং মুনবা নাইদবা মীওইবা ঐখোয়গী শিদি-হীদাকনি। মসি চম্প্রা, হৈ খাগোক অমসুং যুবীপুন্না সিজন নাইদনা ফংবা ঙম্বা হৈনি। ভিটামিন 'সি' খাইদগী হেন্না যাওবা মণিপুরগী মফম অয়াস্বদা মরাঙ-কায়না ফংবা হৈনি। হৈক্ৰুদগী মখল-মখলগী য়ান্না কান্নবা হীদাক লাংথক শেমই। আয়ুর্বেদগী 'চক্ৰণপ্রাস' কৌবা ফরবা হীদাক অদু মক ওইনা হৈক্ৰুদগী শেম্বনি। অসিদ্‌সু নঙনা 'আমলকরসায়ন' কৌবা হীদাক মখল অমসু হৈক্ৰুদগী শেম্বনি। আৰ্য্য-ঋষিশিঙনা থায়নদগী শীজিন্নরকপা ফরবা হীদাকি।

নোংমদা মশা শেংবা, মপুং-মরৈ ফাবা হৈক্ৰু অহুমদং উম-উমদুনা চাবদা য়ান্না ফৈ। মসিনা নোংমদা দরকার ওইবা ভিটামিন 'সি' ৫০০ এম: জি: পীবা ঙমই।

হৈক্ৰুনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা :

মখল-মখলগী লায়না কয়ামক্ৰম হায়বদি লোক খুবগী লায়না, থম্মোয় শোনবা, ধাতুগী লায়না, শিংলী শোনবা, চাবা তুমদবা, ঈশিং মরীগী লায়না, মীং নাপু কাবা, কোক ঙাওবা, নুংশং ঈ তাবা, অমাংবা লিকপা নুপীগী ফিঙৌ চংপা, মীং নাবা, যারীদা ঈ থোকপা, হকচাংগী ঈ কংশিনবা, হারা কংখু অসিনচিংবা শেল-থুম ইচং-চঙদনা ফহনবা ঙমই। ইরমদমসিদা ইরমদমগী হীদাক-লাংথক্কা খাইদগী খুদোং চায় অমসুং পক্ৰবা হেল্লি।

(১) মীং ঙাঙনা নাবদা, হাক্চবদা অতেকপা হৈক্ৰু অশুবগী মহী-ফজনা লৌরগা দ্রোপ ২/৩ দং নোংমদা ২ রক হাপ্পদা য়ান্না ফৈ।

(২) থাউ অহীংবা লিটর অমরোমদা হৈক্ৰু অকংবা খরা তীংদুনা নুমিৎ ১৫ নিরোমদং থম্মগা চুমথোজুনা লৌরগা কোস্তা তৈরবদি মীং ফগনি অমসুং কোকসু ঈংগনি। মীংকী লায়না অয়াস্বা ফহনবা ঙমই।

(৩) হৈকু অতেকপগী মহী চামচ ৫ চিনি চামচ ৩ লুম্ব শাবা ঈশিং আউল ১৬ কা যানশিল্লদুনা সৰ্বেট শেল্লগা থকপদা ঈশিং পৌনা চৎকনি অমসুং খোঙ হান্সা নুংঙাইরকনি। হায় ব্লড প্রেসরসু ফহল্লি।

(৪) হৈকু অকংবগী মফোল চামচ অমন্তংগা শঙ্গোম অনৌবা গ্লাস অমরোমগা নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাই চাবদা নুংশং ঈ তাবা ফৈ। খোঙ হান্সা নুংঙাই অমসুং থম্মোয়গী লায়নাসু ফৈ।

(৫) হৈকু অতেকপা মুন্না ফুৎপগী মহীনা ঈরুজবা অমসুং শেংনা চামথোকপদা ফুগ্গি থুংবা অমসুং হাক্চবা ফৈ।

(৬) হৈকু অতেকপা শুবগী মহী তোলা ১ দা অশেংবা খোইহী চামচ ১-২ যান্দুনা নুমিৎ খুদিংগী থকুবদি লোজা ঈ যাওবা, ধাতু নাই তাবা, কাছা চৎপা অসিনচিংবা যান্সা কাইলৈ।

(৭) হৈকু অতেকপা গ্রাম ৩ রোম শুরগা খোইহী গ্রাম ৬ মুক্কা তোৎনরগা নোংমদা অমুক্তং নুমিৎ ১৫ নিদং চারবদি নুপীগী ফিঙৌ চৎপা ফৈ।

(৮) চাক তেব্ববা মতুংদা হৈকু অকংবগী মফোল খরা-খরা চারবদি চাবা তুমহল্লি অমসুং খোঙ হান্সা যান্সা নুংঙাইহল্লি।

(৯) হৈকু অকংবা তীংবগী মহীনা মীৎ চাং-নাঁইনা চাল্লবদি মীৎ উবগী শক্তি হেনগৎহল্লি। কোক লুজবদা লুপৌ লৈবা, পোক হৌবনচিংবা কোক্কী লায়না কয়া ফহনবা ওমই।

(১০) হৈকু অকংবগী মফোল গ্রাম ২০ রোম ঈশিং অশাবনা ঈংহল্লবা গ্রাম ৬০ দা পুং ১২ চুপ্পা তীংলগা লৌবা মহীদা মীতৈ যাইঙং মহী গ্রাম অমন্তং যানশিল্লগা চামচ ২ নোংমদা ৩ লক থকপদা মঙদা কাছা চৎপা ফৈ।

(১১) হৈকু অকংবগী মফোল চামচ ৪ হরিতকী (মনাহী) মফোল চামচ ৪ বহেড়া মকুপ চামচ ৪ পুন্সপ ঈশিং আউল ২০ দা মিনিট ২০ দগী তাদনা ফুৎলগা মহী লৌবা (ত্রিফলা শেয়া)।

মহী আউল (২) অয়ুক অমুক নুমিদাংরাই অমুক (পুক হাংবা মতমদা) থকুবদি খোঙ হান্সা যান্সা নুংঙাইগনি। চাবা থকপা তুমদবসু ফজনা তুমগনি।

মমল যান্সবা বেজ্জানিক্কী হীদাক লাংথক লৈদুনা শীজিম্বা ওমজদবা মীওইশিংনা ইরমদমসিদা হোঙনা ফংবা মহৌশা লাইরেন্সী ইমানা পীবীবা হৈকু অসি হীদাক ওইনা শীজিম্বদা করিসু বানীংঙাই লৈতে।

মনাহী :

মণিপূরগী অখলবা মফমদা মরু ওইনা চীংগী লমদা মনাহী মরাঙ-কাযনা হৌই। মনাহী হায়রিবা হৈসি হৈনিং মাল্লগা পিক্তক তৌই। মনাহী চাবদা হাউবা হৈদি নভে; অদুবু অরু-অরুবা লায়না কয়াদা হীদাক ওইনা শীজিন্নৈ। হৈ অসিদা অখাবা, অফকপা, অশীনবা, অশাবা অমসুং অথুদ্বা রস মঙাখক যাওই। হৈ অসিবু মনাহী কৌথিবগী মরমদি — ম-মমল, না-নাইদবা, হী-হীদাক্রি; হায়দুনা “মনাহী” কৌথিবনি।

লোকী লায়না, মাংবা য়ৈখৎপা, নুংশং থুংবা, ফীরাফ ফন্তবা, পুক থিনবা, অপোম-অতং, থম্মোয়গী লায়না, ঈশিং মরী নুংঙাইতবা, মীং ফন্তবা, অসিনচিংবদা মনাহী-হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়ান্না কান্নৈ।

মনাহীনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা — মনাহী অশুবগী মফোল চামচ ১, খৌইহী চামচ ২, লুদু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা য়ান্নগা নুমিং খুদিংগী অয়ুক্তা থকপা ওল্লবদি ঈ শেংনা থমই, অদুগা লায়না কয়াসু ফজনা ঙাকথোকপা ওম্মী।

চাবা তুমগন্দবা, চাক লামগনবা, যু থকপা, অশাবা, অশীনবা চাগনবা, ময়াঙ কংবা অসিনচিংবগী লায়নানা নাবা মীওইশিংনা মনাহী চাবা কয়া পাঙদে। পোং খুদিংমক হকচংগী ভেলু য়েংলগা চাবনা চুমই।

হৈ খাগোক :

হৈ খাগোক মণিপূরগী মফম অয়াসদা মরাঙ-কাযনা ফংবা শিদ-হীদাক (Elixir) মখল অমনি। মসি হৈক্ৰু, চম্প্রাণ্ডল্লা সিজন নাইদনা ফংবা ওম্মা হৈনি। হৈ খাগোক মশাগী Existing Power য়ান্না লৈবা মরম্মা হৈজিং ফারবা হৈদি য়ান্না কুইনা থম্মা য়াই। হিন্দুগী পুরান শাস্ত্রগী মতুং ইন্না শিব-পূজা অমসুং দুৰ্গা পূজা তৌবদা মরুওইনা কৎনৈ। মুনি ঋষিশিংনা য়াম্না পান্নবা সাত্ত্বিক আহারগী মনুং চনবা মণ্ডণ য়ান্না লৈবা হৈনি। হৈ-খাগোক মহেদা নন্তনা মনা ফাওবা মীওইবা ঐথোয়গী অরু-অরুবা লায়না কয়ামরুম ফহনবা ওমই। মসিদা ভিটামিন ‘এ, বি, অমসুং সি’ মরাঙ-কাযনা য়াওবা মরম্মা ‘চীঞ্জাক ওইবা হীদাক’ হায়না খঙনরে। হিন্দু লম্মোইবশিংনা স্নাহীদাক য়াওরি হায়না থাজনৈ।

হৈ-খাগোক কৌরুবগী মরমদি : হৈ-খাগোক হায়বদি হকচাংগী খাদা লৈবা অন্নাবশিংবু কোকহনবা (ফহনবা) ওমই হায়দুনা হৈ-খাগোক কৌবনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নফম :

(ক) নুমিং খুদিংগী অযুক্তা হৈ-খাগোক মনা ৭-১২ খক (ঈশিং অশাবদা শেনা চামথেক্সগা) য়ান্না তেইনা শায়দুনা চারগা লুম্বু শাবা ঈশিং খরা থক্সবদি খোঙহান্না নুংঙাই; ঈশিং পুকচৎ ফহল্লি। লোক লাইহৌ ফহল্লি অমসুং পুকী লায়না অয়াস্বা ফহল্লি। চাবা তুম্ববগী শক্তিসু হেনগৎহল্লি।

(খ) শংমুম্ববা হৈ-খাগোক অমা উৎমৈদা লৌরগা তংখায় অমা, চিনি অঙৌবা চামচ অনী, লুম্বু শাবা ঈশিং পৌরা অমদা য়ানশিন্নদুনা থক্সবদি খোঙ হান্না, ঈতোন ফায়বা, চাবা তুমদবা, মশা-শাগত্তুনা অঙাং নাবদা য়ান্না কান্নে। চাং-তোলা অনী নোংমদা ২/৩ লক পীথকপা।

(গ) হৈ-খাগোক মনা শুবগী মহী চামচ ৩ + খোইহী চামচ ১ + গোলমরিচ মরু ৩ (অহুম) গী মকুপ য়ান্নবগা থকপদা ফীরাঙ্কী লায়না, চাবা তুমদবা, লোক অমসুং শাগৎপা, মীস্তা নাপু কাবনচিংবদা য়ান্না কান্নে।

(ঘ) হৈ-খাগোক অমুনবা অমগী মতোঙগা শাস্ত্রোম ছানা মহী খরগা গোলমরিচ ১-২ গা (তকখায়বগা) থুম খরগা য়ানশিন্নদুনা নোংমদা ৩ (অহুমক) থক্সবদি পুক নাবা, ইতোন ফায়বা ফে।

(ঙ) মীস্তা নাপু-কাবা, কুচু-নাপু মানবা, ঈশিং চৎপা (Jaundice) লায়নাদা হৈ-খাগোক মনা শুবগী মহী চামচ ৩ (অহুম) গা অশেংবা খোইহী চামচ অমত্তংগা য়ান্নদুনা নোংমদা ৩ (অহুম) লক থকপা য়ান্না কান্নগনি।

(চ) শংমুম্ববা হৈ-খাগোক নংত্রগা মনা ফুৎপগী লুম্বু শাবা মহী অদুদা থুম খরা য়ান্নগা ফজনা তেংলবদি চীন-লৈ অমসুং য়া নাবা ফে।

(ছ) হৈ-খাগোক চীঞ্জাক ওইনা খরা-খরা শীজিন্নবদা ফম্বী য়ান্না ফহল্লি, অঙাং পোকনবা শক্তি পীবি। ধাতু নুংশংসু ফহল্লি।

(জ) মনা ফুৎপগী মনিলনা হুমাং ঙানবদা হকচাং য়ান্না শেংই। অপাং-অনোম, ফুরি-ফুরাংসু ফহনবা ঙুমই। ঈ শেংদোরুবা তৌবদা হৈ-খাগোক মনা ফুৎপগী মনিলনা হুমাং ঙানবা য়ান্না ফে।

চম্প্রা :

চম্প্রা মীরমদা মরাঙ-কায়না ফংবগুম ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুৰদসু মরাঙ-কায়না ফংঙি। পুকফম্বী মহৌশা লাইব্রেম্বীনা পীবিবা উইশিংগী মনুংদা হীদাক ওইনা

শীজিন্নবদা খাইদগী হেন্না কাম্বা উইনি। মসিদা ভিতামিন এ, বি, সি অস্থমক মরাঙ কায়না যাওই। 'চম্প্রা পীকচরবসু মগুণ লৈবা হৈনি' হায়নরিবদুনি। চম্প্রা, হৈক্ৰু, হৈ-খাগোক, নোবাপ, যুবী মখোয়শিং অসিদি 'মপামদা হন্দে' হায়বদি হৈ অতৈ অতৈগুন্না হৈজীং ফারগা মমুন ফাদুনা মখোক লোয়রগা কেনবা হায়বদু তৌদে; চহীচুপ্পা মতম শাংনা পান্দুনা লেগনি। হায়রিবা উইহেশিং অসিদি মহৌশা লাইরেস্বীনা পীবিবা মীওইবা ঐখোয়গী 'শিদ-হীদাক্লি' হায়বমক যাই। মতম চুপ্পদা মরাঙ-কায়না হোঙনসু ফংবা ওম্বা যান্না কাম্বরবা হীদাক ওইবা উইহেশিংনি। তাইবঙ মীওইবগী অক্ল-অক্লবা লায়না কয়াদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা শেল ইতিং-তিংদনা লায়না ফহনবা ওম্বী। হৈ চাবনা হৈ-শিংবসু হেঞ্জী।

চম্প্রানা চাবা তুমদবা, অশীনবা কাবা, খোঙ হাম্বা নুংঙাইতবা, পুক থিনবা-লেংবা, লাইহৌ তৌবা, যাগী লায়না, লাইকোয়নচিংবা উনশাগী লায়নাশিং ইচম চম্প্রা কোকহনবা ওম্বী। ফি অমোৎপা শূদোজুনা লু-নান্না থম্বগুম চম্প্রা চাং নাইনা শীজিন্নবদা হকচাং শেংদোজুনা ঈ শেংনা থম্ববা হোৎনবদা যান্না কান্নে। শক-চু ফজহল্লি; লায়না-তীন্না চঙলকপা ঙাকথোরবসু তৌই।

আয়ুর্বেদিকী মরু ওইবা হীদাক মখল কয়ামরুম মথজ্ঞা পনথ্রিবা উইহেশিং অসিদিগীসু শেম্বী। উইহে-রাইহে চাং নাইনা চাবা, ঈশিং মরাঙ-কায়না থকপনা পুল্লি নুংশাংহল্লি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা :

(১) চম্প্রা মহী অমসুং গ্লিসরীন চাং মান্না য়ানশিন্নরগা মায়দা পারপ পারপা তোয়না তৈবদা উরীং থুংবা, হয়িং মথী কাবা ফৈ।

(২) যুবীথাউদা চম্প্রা মহী য়ানশিন্নদুনা ফজনা তৈরবদি ফুগ্রি থুংবা, অপাৎপা, খুৎহিং, লাইকোয়নচিংবা ফৈ। মহীক-মতায় চঙবসু ওমদে। চেঙনৌগী চেঙহীদা চম্প্রা মহী শুমজিন্নগা কোক লুজরবদি লুপৌ লৈবা ফৈ। হাক্কচবসু থুনা ফৈ।

(৩) চম্প্রা মহী, খামেন অশীনবা (অমুনবা) মহী তিন্নদুনা চাং নাইনা থক্কাগা ঈ বাৎপগী লায়না (এনেমিয়া) ফৈ।

(৪) চম্প্রা মহীদা হৈক্ৰু অকংবা নোংমতং তীংলগা চাং নাইনা কোক্তা তৈরবদি মতম চাদনা পোক হৌবা ফৈ। শমসু লেক-লেক লাউনা ফৈ।

(৫) থাঙনা শোকপা, যাৎখায়-থিনগাইবদা চম্প্রা মহী থোম্ববদি ঈ থুনা থকই অমসুং থুনা ফহল্লি।

(৬) চাদা চম্পা মহী শুমজিল্লগা থকপদা কোক চীকপা অমসুং ঙাওবা ফৈ।

(৭) ককচেং, খোইনচিংবা মহু চেনবা তীনশিংনা চীকপদা চম্পা মহী থোম্লগা মহুদু কোকহল্লি।

(৮) চম্পা মহী, অশেংবা খোইহী, কালানমক চামচ ১/১ য়ান্নরগা লেজুনা চাবদা থগোকপা ফৈ।

(৯) লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং পরা অমদা চম্পা মহী চামচ ১-২ য়ানশিল্লগা নুমিং ১০ নি রোমদং থকপদা ঈ নুংশিং ফত্তবদগী কোক ঙাওবা ফৈ। ব্লদ প্রেসর বাংবসু চাং নাইনা শীজিল্লরগা ফহল্লি।

(১০) অয়ুক্তা ঈশিং অঈংবা (লুমথোক্কা) পরা অমরোমদা চম্পা মহী চামচ ২-৩ রোমদং য়ান্দুনা থক্কাবদি থবাক্তা নুংঙাইতবা, হকচাং চোকথবা ফৈ।

(১১) চম্পা অমসুং শিংনা শেস্বা চতনী চারগা চাবা তুমদবা অমসুং অরাস্বা ফাওদবা ফৈ।

(১২) চম্পা মতোন্দা খরা ককথৎলগা কালানমক, গোলমরিচ অমসুং জীরা খরা খরা হাপচীন্দুনা মৈদা ঙাইহাক্তং শাহল্লগা চুপুনা লেজুনা চারবদি পুজা তীন লৈদুনা নাবা ফৈ।

(১৩) লুম্বু শাবা ঈশিং পরা ২-৩ রোমদা চম্পা অমগী মহী হাপুনা এনেমা তৌবদা পুঞ্জী লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(১৪) চম্পা মহী অমসুং অশেংবা খোইহী য়ান্দুনা যাদা শীৎপদা য়ারী-য়াখোঙদা ঈ-নাই থোকপা, স্বর নমখীবনচিংবা য়াগী লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(১৫) লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং পরা অমদা চম্পা অমগী মহী, চিনি অঙাঙবা খুবীমুক্তং হাপুনা তুল্লমদাইদা থক্কাবদি খোঙ হান্সা য়ান্না নুংঙাইহল্লি।

(১৬) লুম্বু শাবা ঈশিং পরা অমদা খোইহী, চম্পা মহী খরা-খরা য়ান্দুনা থক্কাবদি হকচাং চাউখৎপা ফৈ। খোইহীদি চামচ অনীদগী হেন্দবনা ফৈ।

(১৭) মীরোনবীশিংনা থা ৪-৫ শুরকপদগী লুম্বু শাবা ঈশিং পরা অমরোমদা চম্পা মহী খরা, অশেংবা খোইহী চামচ অনীরোমদং য়ান্দুনা চাং নাইনা থক্কাবদি অঙাং নুংঙাইনা পোকহল্লি অমসুং অঙাংসু মশা ফহল্লি। অমৃত খোম্মাংসু মরাঙ-কায়না থোকহল্লি।

(১৮) লুম্বু-লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা চম্প্রা মহী চামচ ১-২ রোমদং গুমজিল্লগা নোংমদা অহ্লমক থকুবদি পুক য়েকপা, ঈতোন ফায়বা ফৈ। থীবোং-থীরিলগী অমোংপসু ফজনা শেংদোকই। অরাম-খৌরাংবা ময়েক শেংনা পোকহল্লি।

কীহোম :

ঐখোয়গী ইরমদম মণিপূরদা কীহোম মরাঙ কায়না ফংবা হৈনি। মীরমদদি খরা তাঙনা ফংঙি। অশংবনা শীল্লি, অমুনবদি য়ান্না থুম্মী; চাবদা য়ান্না হাউবা হৈনি। অদুবু হাউই হায়দুনা চানীংবা মতমদা পঙচা চাবদি ফন্তে। মরমদি চাক লাম্লিঙৈ নৎত্রগা চরা হেন্দুনা পুক হাঙলিঙৈ মতমদা চাবদি ফন্তে। চাক হেক তোকপগা চাবসু ফন্তে। পূং ১-২ গী মতুংদা চাবনা খাইদগী হেন্না ফৈ। মীরোল্লবী নুপীনা চাবসু ফন্তে; অঙাং লাইয়ে চৎকল্লি। খোল তাবা, তীন লৈবা, তোঙ্গিলাইতিসনচিংবা খৌনাউগী লায়না লৈবা অনাবা মীওইশিংনা কীহোম অথুস্বা চাং তল্লা চাবদা য়ান্না কান্নবা ফংগনি। মপুং-মরৈ ফারবা কীহোমদা কেলসিয়ম, ফোসফরস, মিনরেলস, কার্বোহাইড্রেত, ভিটামিন 'সি' নচিংবা মরাঙ-কায়না যাওই।

হীদাক ওইনা শীজিল্লবদা :

(১) কীহোম মহীদা (য়াইমরপ চাউবা অথুস্বা কীহোম মশুং অমগী) থুম খরা, গোলমরিচ খজিক্তং অমসুং লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমত্তং হাপ্তুনা থকপদা চাবা তুমদবা অরিবা অমসুং অনৌবা অনাবা অনীমক ফৈ।

(২) কীহোম মহী অমসুং শঙ্গোম অনৌবনা অয়ুকী চরা ওইরগা নুমিদাংদা চাক নৎত্রগা আটাগী তলজমগা মনা-মশীংগী এনশাংগা চাবদা চাবা তুমগন্দবা অনাবশিংদা য়ান্না কান্নবা ফংগনি।

(৩) শংমুনবা কীহোম মহীগা খরী মচংগা পুন্না থক্লগা লোক কংখু অমসুং থবাক খেবনচিংবা ফৈ।

(৪) ঈশিং য়ান্নবা অথুস্বা কীহোম মহী থক্লগা নৎত্রগা অথুস্বা কীহোম চারগা তোঙ্গিল, দিপথেরিয়ানচিংবা খৌরীগী লায়না অয়াস্বদা কান্নবা ফংঙি।

(৫) কীহোম মনা অনৌবা শুবগী মহী অমসুং অশেংবা খোইহী পুন্না থক্লগা তীন লৈবা ফৈ।

(৬) ঈশিং য়ান্নবা কীহোম মহী চা প্লাস অমমম অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাইদা থক্ৰবদি ঈশিং পৌনা চংহল্লি অমসুং খোঙ হান্সা নুংঙাইহল্লি। নুংগী লায়নাদা য়ামনা কান্নবা ফংঙি। হকচাং চোকথবসু ফহল্লি। হকচাং য়ান্না কনখংহল্লি।

(৭) ফুগ্ৰি থুংবা, হাক্ৰচবা, চাফৎপনচিংবা উনশাগী লায়না কয়ামরুমদা কীহোম অশীনবগী মহী তোয়না তৈবদা ফে।

অবাত্বী :

অবাত্বী ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা উইহনি। খা আমেরিকাগী ব্রাজিল হায়বা লমদুদগী ভারত পুরকুনা কেলেলাদা হান্না থানবা হৌখি। হৌজিক্তি মুম্বাই, বেঙ্গলোর, চেন্নাই, কারাচিচিংবা লমশিং অসিদা থানরকপদগী খরা হোঙনা ফংবা গুন্নরক্কে।

অবাত্বী এনশাং ওইনা চানবা অমসুং হিংনসু চাবা য়াবা ফরবা উইহনি। মসিদা এঞ্জাইম য়াওবা মরম্মা চাবা তুমদবগী লায়না খুদিংদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা য়ান্না কান্নবা ফংঙি। অদুবু মীরোনবী নুপীশিংদদি অবাত্বী পীজদবনা ফে।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা :

(১) অবাত্বী শংমুন্নবা নংত্রগা অশংবা চল্পপ্পা খোংদুনা চাবদা খোমনৌবীগী খোম হেন্না থোকহল্লি।

(২) অবাত্বী অমুনবা (ঈশিং অশাবদা লুপ্তুনা লুপ্তু-লুপ্তু শাহল্লগা) চাং নাইনা চাক তোকপা মতুংদা চারগা নুংশং ঈ তাবা ফহল্লি।

(৩) অবাত্বী অশংবগী মখোম ফজনা লৌদুনা নুংশাদা কংহল্লগা অচাথাউগা য়ান্নদুনা নোংমদা অনীরক তৈরবদি লাইকোয়নচিংবা উনশাগী লায়না কয়ামরুম ফে। শমজাবীগী লায়নাদসু ফে।

(৪) নুমিদাংগী চাক্লেন্দা - চাক্কী মতুংতা শংমুন্নবা অবাত্বীদু চাকমায়দা গুল্লগা চারবদি অরু-অরুবা মখল কয়গী অনাবা ফহল্লি। নুপীগী থাগী ঝতু লীক্কা চংপা, ঈশিং পূকচৎনচিংবসু লায়না ফহল্লি।

(৫) অবাত্বী শংমুন্নবা হীদাক ওইনা তোয়না শীজিন্নবদা ফীরাক ফজনা ফহল্লি। অমাংবা মপুং ফাদবা, ঈশিং লীক্কা চংপা অমসুং অপোম্বগী ফরবা হীদাক্কা।

(৬) অবাত্বী অমুনবগী মতোংগা ঈশিংদা গুইহাক্তং তীংথোক্কাবিশা কিশমিশ অমসুং অশেংবা খোইহী খরগা তিন্নদুনা চাবদা হকচাং শোম্ববা ফে।

(৭) চোইফাংতবা শৃম্বল চেঙগা অরাথবী শংমুম্বগা লৈবাকী চফুদা থোংলপ্পা থোংবা চাক্কু চাং নাইনা অঙাংদা পীজবদা তীন লৈবা ফৈ।

(৮) হৈজীং ফারবা অরাথবী অমা কুপ্পা তকখায়রগা মৈদা শাহন্দুনা নাই চাগদবা অপোম্বদা থোম্বদি অপোম্বদু নাই ফজনা থোকহন্দুনা থুনা ফৈ।

(৯) অরাথবীগী সর্বৎ : ফজনা মুম্ববা অরাথবীদু মরু শেংনা লৌথোক্কাগা শঙ্গোম অনৌবা, খোইহী অমসুং চিনি অঙাঙবগা য়ানশিন্নদুনা পীথক্বদি হকচাংদা য়ান্না কামবা ফংগনি। হকচাং য়ান্না নুংঙাইগনি।

(১০) অরাথবী (অশংবগী) মখোমদা ‘এঞ্জাইম’ য়াওবনা চনাং অমসুং শা-ঙাগী প্রোতিন ফজনা তুমহনবা ঙ্মী।

নীংশিংবিগদবা অমনা, য়ান্না শোনবা অনাবদদি অরাথবী অমুনবদু (অঈংবদু) ঈশিং অশাবদা লুপ্তুনা লুপ্তু-লুপ্তু শাহল্লগা পীজবনা ফৈ। অশোন-অনাবদদি অঈংবা পোং পীজ-পীথকপিরোইদবনি।

আর্য্য মুনি-ঋষিশিংগী পুন্দি উহৈ-রাই, মনা-মশীং চাদুনা নুংঙাইনা লেপ্পম্মী হায়বসি ঐথোয়না হিন্দু শাস্ত্রদা ময়েক শেংনা উবা ফংঙি। হৈ-রা, মনা-মশীং অতেকপা চাবনা বুদ্ধি-লৌশিং লৈবা, ধর্ম্ম লৈবা অমসুং পুন্নি নুংশাংবা হেল্লি। মতম-মতমগী লায়না-তীন্নানসু খুদুম চনবা ঙমদে। জীবনী শক্তিনা হকচাং শেংনা থল্লবা হোৎনরিবনি।

চীঞ্জাক হকচাং ফহল্লি নংত্রগা মাঙহল্লি হায়বসি অমুক্তংদি নীংশিংবিয়ু। ঙসি অশেংবা চীঞ্জাক ফংনরক্তবদগী লায়না-তীন্না অরুবা থোরক্রে; লমচং-শাজং ফজনরকত্রে; মিনুংশি অমসুং ভক্তি-ব্যবহারসু লৈনরকত্রে।

তাইবঙ মীওইবগী মশানা তাজবা চীঞ্জাক্তি করি-করিনো হায়বসি মুন্না খল্লুরবদি হকচাং কয়াং মাল্লবা য়োংনা চারিবা হৈ-রা, মনা-মশীং, মরু-মরাঙগী জাং অসিনা মীওইবা ঐথোয়গীসু অশেংবা চীঞ্জাক ওইফম থোকই। মরম অদুনা মহৌশা লাইরেশ্বীনা পীবিরিবা মীখুং চঙদ্রিবা চীঞ্জাক্কা হীদাক ওইনা শীজিম্বনা খাইদগী হেন্না ফৈ।

শিংজু (সলাদ), তদেক-তদেকপা উইশিং/মহয়-মরোং অমসুং মনা-মশীং (অখাবদি নত্তবা) শিং অসি মরাঙ-কায়না চাবনা কেসর, নুংশং, ঈশিং পূকচৎনচিংবা অরুবা লায়না কয়ামরুম নেচর কিওর অমসুং যোগগী লায়ংদা ফহনবা ঙ্মী।

হৈ-রা হায়বদি ভিতামিন 'সি' দি ভিতামিন পুন্নমত্তগী খাইদগী হেন্না কাম্বা মখলনি অতোঙ্গা ভিতামিনগী মথৌ পাঙথোকপদা অমসুং থীবোং-থীরিলবু মশা শেংনা থস্বদা য়ান্না ফৈ।

পুংদোল :

ঐখোয়গী ইরমদম মণিপুৰদা পুংদোল মখল কয়ামরুম মরাঙ কায়না ফংঙি। মতুম তাবদা অপীকপা অমসুং অচৌবা মখল অনী শুই। পুংদোল বোরোবী হায়না খঙনবা, শাংতক তৌবা, মতোঙদি থাবা মরুদি ইয়াও য়াওদবা অসিমদি খরা তাঙনা ফংঙি। বোরোবী অসিনা শংমুন্নরকপা মতমদা চাবা হৌনরে - চাবদা খোয়থুন্ননা য়ান্না হাউবা মতমনি। হকচাংদা কাম্বগদবা মচি ওইবা মচাকশিং পুংদোল অসিনদা খরা হেন্না ফংঙি। মাদি মতোঙ থাবনিনা মকু য়াওনা চানৈ। মরু য়ান্না য়াওবা পুংদোলদু চাবা তারবদি মরুদু য়ান্না তোইনা শায়দুনা চাবনা ফৈ। হৈজীং ফারবা পুংদোলদা য়াওরিবা মরুওইবা মচাকশিং খরা পনবা তারবদি - প্রোতিন, মিনৰেল, কার্বোহাইড্রেত, কেলসিয়ম, ফোসফরস, আইরন, রিবোফ্লেবিন, ভিতামিন 'সি' অসিনচিংবা অসিনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা :

(১) পুংদোল মনা অনৌবা ঈশিংদা থুম খরা হাপুনা মুন্না ফুৎতুনা মহী লৌরগা চীন শেংনা তেংবদা য়াগী লায়নাশিংদা য়ান্না কাম্বা ফংগনি। মনা অনৌবদু তোইনা শুদুনা মহী লৌরগা লুশু শাবা ঈশিংগা থকপদা পুক থিনবা, য়েকপা ফৈ। গঞ্জা থকুবগী নিশাসু থুনা হল্লি।

(২) মনা অনৌবদু তোইনা শুদুনা থোস্বদা নুংশং পেৰে থুংবদা য়ান্না কাম্ৰৈ।

(৩) অনৌবা (মুন্নিবা) পুংদোল তোইনা শায়দুনা চারগা ঈতোন ফায়বা ফহনবা ঙ্ম্মী। মনা অনৌবা শুরগা মহী লৌদুনা পীথকুবসু কাম্ৰৈ।

(৪) হৈজীং ফারবা (অমুনবা) পুংদোলদা চাদুনা নুমিং ছম্মি চরা হেনবা ঙ্ম্মবদি লোক চেনবা, অরিবা লাইহৌনচিংবা ফৈ।

(৫) হৈজীং ফাদুনা মুন্নিবা পুংদোল চাং তন্না চাবদা খোঙ হাম্বা নুংঙাইহল্লি লোয়ননা ধাতু নুংশংসু ফৈ। হকচাংগী পাঙ্গল শক্তি পীবা ঙ্ম্মী।

(৬) য়ায়মরপ চাউবা পুংদোল ২/৩ গা লুশু শাবা শঙ্কোম পৰা মখায় অমগা অয়ুক অমসুং নুমিডাংবাই (পুক হাঙবা মতমদা) থা অনীৰোম লেপুনা চাবদা থম্মোয়

শোনবা, শিংলী শোনবা, ধাতুগী লায়না, ঈশিং মরী নুংঙাইতবা, অরিবা অনাবা কয়াদা যান্না কান্নৈ। হকচাং মনুং-মপালসু শেংহল্লি।

(৭) থুম মতীক চানা হাপুনা পুংদোল মনা মুন্না ফুৎপগী মহীনা অপাৎপা, ফুগ্রি-ফুরাং, লাইকোয়, লাইচাক, হাক্চবা উনশাগী লায়না কয়ামরুম খরা তোয়না শেংনা চামথোকপদা যান্না কান্নবা ফংগনি। ফুগ্রি থুংবা ওইরবদি হকচাং পুন্না মহীদুনা শেংনা ঈরুজথোকপদা কান্নগনি।

কফোয় :

পৃথিবীগী মফম অয়াস্বদা মরাঙ কায়না ফংবঙম মণিপুরদসু মরাঙকায়না ফংলে হায়না লৌবা যাই। মসি পার্সিয়া অমসুং আফগানিস্তানদগী শন্দোরকপা, চহী লীশিং কয়াগী মমাঙদগী মশক খঙনররুবা হীদাক ওইনা শীজিল্লবদা ফরবা উইহে মখল অমনি। অসুম-অসুম শন্দোরজুনা হৌজিক্তি য়ু এস এ, মেক্সিকো, আফ্রিকা, আরবনচিংবা লৈবাকশিংদা মরাঙ-কায়না হৌরে।

মপুং-মরৈ ফারবা কফোয়দা যাওরিবা মরুওইবা মচাকশিংদি - প্রোটিন, মিনরেল, কার্বোহাইড্রেত, কেলসিয়াম, ফোসফরাস, আইরন, রিবোফ্লেক্সিন, ভিটামিন 'সি' অসিনচিংবনি।

হৈজীং ফাদ্রিবা কফোয়দি মহৌশানা শীল্লি অদুবু ফজনা মমুন ফারবা মতমদদি যান্না থুন্মী। লায়না খুদিংমক্তা হীদাক ওইনা চাবা যাবা ফরবা উইহনি। অদুবু মরুদি ফজনা লৌথোক্কাগা মহী ঙাক্তা ওইনা চাবনা ফবা হেল্লি। চাবা-থকপা তুমহনবদা হীদাক ওইনা শীজিল্লবদা খাইদগী ফবা উইহে মখল অমনি। অসিগুন্না হৈশিংসি চাবনা হৈ-শিংবসু হেল্লি। কুচুসু ফজৈ। মতীক চাবা অফবা চীঞ্জাক্লা তাইবঙ মীওইবগী অশেংবা শিদ-হীদাক্লি। মহৌশাগী ওইবা অশেংবা চীঞ্জাক্লা হীদাক ওইনা শীজিল্লবদি হকচাংদা করিসু শোক্তে।

হীদাক ওইনা শীজিল্লবদা :

(১) কফোয় মনা অশংবা (ঈশিং অশাবদা শেংনা চামথোক্কাগা) তোইনা গুগাইদুনা থোস্বদা থাঙ-তেন্না শোকপা ঈ থুনা খকহনবা গুন্মী।

(২) কফোয় মকু ঈশিংদা হাপুনা মুন্না ফুৎতুনা মহী লৌরগা চীন শেংনা তেংথোক্কাবদি স্বর নমথীবা ফৈ।

(৩) কফোয় মহীদা গোলমরিচ অমসুং থুম খরা হাপুনা থকুগা পুক থিনবা, নাবা ফে।

(৪) কফোয় মহী খেইহীগা থকুবদি পুক য়েকপা, ঈশিং লীক্লা চৎপা, থীবোং-থীরিন্দা নাবা, অলসরনচিংবা ফে।

(৫) কফোয় মনা অশংবা তোইনা শুগাইদুনা লৌবা মহী গ্রাম ১০০ রোমদং থকপা; অদুগা মনাদুনা চনীংদা ফজনা থোম্বদা অঙাং লাইয়ে তোয়না চৎপা ফে।

(৬) কফোয় অমুনবগী মহী চামচ ২ য়োৎকী পাত্র অমদা অহীং অমা থল্লগা অযুক্তা সিতামিষ্ঠী খরা য়ান্দুনা থা মথায় অমা থকুবদি মীং নাপু কাবগী লায়না অমসুং এনেমিয়ানচিংবা লায়না কয়ামরুম ফে।

(৭) অমুনবা কফোয় মকুগী মকুপ গ্রাম ২০, থুম গ্রাম ৩ গা য়ান্দুনা তকখায়রগা ঈশিং তোৎলগা গ্রাম ১/১ গী চাংদা গুলী শেমদুনা নোংমদা অমমম অছল্লক চারবদি লোক মখল খুদিংমক্তা ফে। লুসু শাবা শঙ্গোমগা চামিল্লরবদি ‘হুপিং কপ’ (লোক বাহু-বাহু খুবা) ফে।

(৮) কফোয় মকু গ্রাম ১৫ অমসুং লোংপান ২/৩ তোইনা তকখায়দুনা ঈশিং গ্রাম অমদা হাপুনা মিনিট ১০ রোমদং তীংলগা চুমথোক্তুনা নোংমদা অছল্লক থকুবদি য়েকু-য়েকু ঈতোন ফায়বা অমসুং খোঙ চিফেৎ চিফেৎ হাস্বা ফে।

(৯) কফোয় মপাল উরুমদা ফজনা কংহল্লগা তকখায়দুনা লৌবা মফোল অদুনা যাদা শীৎলবদি যারী-য়াথোঙ ঈ থোকপা অমসুং য়াগী লায়নাশিং অয়াস্বা ফে।

(১০) কফোয় অমুনবা চাং নাইনা চাবদা ঈগী ঈচেল চাং নাইহল্লি, লোক খুবা ফহল্লি, থম্মোয়গী মথৌ কনখৎহল্লি, শিংলী শোনবা, হকচাং পঙথবা অসিনচিংবা লায়না কয়ামরুম কোকহনবা ওম্মী।

লফোয় :

লফোয়গী মমা ইবেম্মা লফুগী নুংশিরবা মপাম লমদমদি ভারতনি। ভারতনা মথায়-থায়নদগী লফোয়গী মতীক-মণ্ডণ খঙদুনা লাইগী পূজানচিংবদা কৎতুনা, শীজিল্দুনা লাক্সবনি। ভারতগী মথং-মথং সুম শন্দোক্খিদুনা হৌজিক্তি মালেম সীনবা থুংনা হৌদুনা লফোয়গী কান্নবা মশক মুন্না খঙনরে। যুরোপকী লমদমশিংদা অহানবা ওইনা লফোয় থেংনবদা ‘লাইরৈবাকী হৈতুপ’ (apple of paradise) হায়না কৌদুনা

শীংথানরম্মী। গ্রীক অমসুং আরব লৈবাকী কবিশিংনা ‘ভারতকী অভকপা উইহে’ (A wonderful fruit of India) হয়না শীংথানৈ। ১৫৯৭ ইংদা ইংরাজীদা ‘বানানা’ হয়না মিংথোনখি।

লফোয় চাবদসু ময়েক শেংনা হাউবা, থুকোজগী শরুক মরাঙ-কায়না যাওবা, অরুবা লায়না কয়ামরুম কোকহনবা ওম্বা হীদাক ওইবা উইহেনি। মপুং-মরৈ ফারবা লফোয়দু নুমিৎ ৫/৬ নি রোমদং থম্মগা মকুদু নাপু শারকপা মতুং খরা লৈরগা খোমীৎ কারবা মতমদা চাবা ফজনা যারে। চাবদা হাউই, ফৈ হয়দুনা পঙচা চাবদি ফন্তে। নোংমদা মীওই অমনা লফোয় ২/৩ (মেদিয়ম সাইজ) লোমদি তোইনা শায়দুনা চাবা যাই। মরক-মরক্তা চরা হেল্লগা লফোয় অমুনবগা শঙ্গোম অনৌবগা পুন্না চামিন্নবদা হকচাংদা মচি ওইবা চীঞ্জাক ওই। পুক পীক থল্লিঙেদা লফোয় চাবদি ফন্তে। নুমিৎ তুম্মদাইদা চাবসু ফন্তে। তুম্বা ওমদদুনা নুংশিং কাবা পোকহল্লি। লফোয় চাবদা যান্না তোইনা শায়দুনা চাবা তম্বিগদবনি। যান্না শোনবা অহলদদি লফোয় পীজদবনা ফৈ।

পৃথিবীদা মমিং চংলবা ডাক্তরশিংগী মত মতুংইনা লফোয় অমুনবগী মহীনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা লোক থুংবা, নিংথম চনবা, লাইহৌ, খোঙ হাম্বা, হকচাং চোকথবা, চানীং-থকীংদবা অসিনচিংবা লায়না কয়ামরুম ফহনবা ওম্মী হায়রি। মেদিকেল এক্সপর্তশিংনা চহী কয়ামুক চঙনা থিজিল্লবা মতুংদা লফোয়দা কেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম, ফোসফরস, আইরন অমসুং কোরী যাওই হয়না পুথোকখি।

লফোয়গী বোতানিকেল ওইবা মমিংদি *Musa paradisiaca* (Linn) হয়না কোঁই। মাগী শাইগেনা *Musaceae* নি। ইংরাজীদা *Banana*, *Plantain* কোঁই। হিন্দীদা কেলা, বেঙ্গোলীদা কেলি অদুগা সংস্কৃত্তা কদলী কোঁই।

মপুং-মরৈ ফারবা অমুনবা লফোয়দা যাওবা কান্নবা মচাকশিংদি — গ্রাম ১০০ গী চাংদা মহীগী শরুক গ্রাম ৭০.১, মহাও গ্রাম ০.৩, প্রোতিন গ্রাম ১.২, ফাইবর গ্রাম ০.৪, কার্বোহাইড্রেত গ্রাম ২৭.২, ফুদ এনজী (কেলোরী) ১১৬, কেলসিয়ম মিলিগ্রাম ১৭, আইরন মিলিগ্রাম ০.৯, ফোসফরস মিলিগ্রাম ৩৬, থাইমিন মিলিগ্রাম ০.০৫, নাইসিন মিলিগ্রাম ০.৫, রিবোফ্রিভিন মিলিগ্রাম ০.০৮, পোতাসিয়ম মিলিগ্রাম ৩৪৮, মেগ্নেসিয়ম গ্রাম ৪১.৯, কোপার গ্রাম ০.১৬, সলফর গ্রাম ১৩.০, ভিটামিন ‘সি’ মিলিগ্রাম ৭ অসিনচিংবনি।

হীদাক ওইনা শীজিম্বদা :

১। থেমীং কারবা লফোয় অমগা চিনি অঙাঙবা খরগা লুম্বু শাবা শঙ্গোম পরা মখায় অমদা যানশিন্দুনা নুমিৎ ৮ নিরোম নুমিৎ খুদিংগী তোইনা শায়দুনা চারবদি নাতেন্দগী নাই তাবা ফৈ।

২। মমুন ফারবা লফোয় অমা চারগা হৈকু অশ্ববগী মহীদা খোইহী চামচ ১/২ যান্নগা থকপদা, ঈশিং হেন্না চৎপদা যান্না কান্নৈ।

৩। অমুনবা লফোয় অনী তোইনা শায়দুনা চারগা লুম্বু-লুম্বু শাবা শঙ্গোম পরা ১/১ নুমিৎ খুদিংগী থকবদি হকচাং শোহুবা ফৈ। ওল্লবদি থা ২/৩ রোম চাগদবনি।

৪। মকু খোক্তা লফোয় অমুনবা অমা শুনু মচীন্দা অহিং অমা চুপ্পা তীংলগা অযুক্তা চারবদি নাপু কাবগী লায়না ফৈ।

৫। থেমীং কারবা লফোয়গী মহী ফজনা লৌরগা চেঙনৌগী চেঙহীগা যান্নদুনা থকপদা ঈশিং পুকচৎকী লায়নাদা যান্না কান্নৈ।

৬। লফোয় অমুনবগী মতোঙগা চম্প্রা মহীগা মুন্না তোৎনদুনা থোম্বদা খুৎহিং থুংবা ফৈ।

৭। মৈনা পোকপদা লফোয় অমুনবগা থাউ অহীংবগা মুন্না তোৎলগা থোম্বদা থুনা ঈংহনবা ওম্মী।

৮। লফোয় অমুনবা অমমমগা অশেংবা ঘী (গ্রাম ৮ লোম) গা অযুক অমসুং নুমিডাংরাইদা নুমিৎ খুদিংগী তোইনা শায়দুনা চাবদা ফীঙৌ চৎপগী লায়না ফৈ।

৯। লফু থরোগী মহীগা শঙ্গোম মপালগা তোৎনদুনা চারগা পুক য়েক্স-য়েক্স ঝতু চৎপা ফৈ।

১০। লফোয় অমুনবা অনীগা অশেংবা খোইহী চামচ অহুমগা তোৎনদুনা চারবদি থম্মোয়গী লায়নাদা যান্না কান্নৈ।

১১। লফোয় অমুনবনা শরুক অনী শঙ্গোম মপালনা শরুক অমা ওইরগা মুন্না তোৎনদুনা চারবদি থীবোং-থীরিলদা নাবা লায়না অয়াস্বা ফৈ। খোঙ চিফেৎ-চিফেৎ হাস্বা, ঈতোন ফায়বা, পুক য়েকপনচিংবদা যান্না ফৈ।

১২। লফুগী মরাগী মহীদা খোইহী খরা যান্দুনা থক্কাগা নুপীগী ঈ হেন্না চৎপা ফৈ। লফু থরোগী মহীগা শঙ্গোম মপালগা যানশিন্নরগা চাবদসু ঈ হেন্না চৎপা ফৈ।

১৩। লফোয় অমুনবগা শঙ্গোমগা মূনা তোৎনরগা তেইনা শায়দুনা চাবদা চীন-
লৈ নাবা ফৈ।

১৪। অঙাংনা লৈবাক তোয়না চারবদি লফোয় অমুনবগা খেইহীগা তোৎতুনা
পীজবদা যান্না কান্নৈ।

১৫। খোম থক্ৰিবা অঙাংদা, শায়নবা ময়াদি হৌদ্রিবা, চাক পীজবগী মছৎতা
খোমীং কাবা লফোয়দু যান্না তেইনা মেৎলগা খরা-খরা চাং তল্লা পীজবা যান্না ফৈ
(চউল্লাবা মতমদা)। যারীনা শায়বদা ফজনা তেইগদবা মীখুং চঙদবা অচাপোং
আলু অঙাঙবা, মস্তা অঙাঙবা, গাজর, অরাথবী শংমুল্লাবা, তোর্বোৎনচিংবা পক্ৰবা
অমা অঙানবা ওইনা খরা-খরা পীজবা যাই।

১৬। পুকনুং লফুথরো (শাংকায়দ্রিবা) অনৌবদু যান্না কুপ্পা শেইরগা মরোয়-
মপাঙ, যেনম্চিংবা হাপ্তুনা শিংজু চাং নাইনা চাবদা ঈশিং পুকচৎকী লায়নাদা যান্না
কান্নৈ। অঙাং পোক্ৰবা শক্তিসু পীবা ওম্মী। লফুসু চল্লপ্পা থোংদুনা তোয়না চাবদা
থীবোং-থীরিন ফজনা শেংদোকপা ওম্মী।

থবী অমসুং তর্বুজ :

থবী হিংনসু চাবা যাবা হকচাংদা ফরবা চীঞ্জাক্ৰি। মরী শাংনা চৎতুনা হৌবা
ঐথোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা হৈ মখল অমনি। থবীগী মপাম লমদমদি
ভারতনি। মথং-মথং শন্দোক্ৰখিদুনা হৌজিক্তি পৃথিবীগী মফম পূম্মমজ্ঞা ফংনরে।
কালেন থবী, চীংজিন থবী অমসুং চীংগী থবী (হাও থবী) মথোয়শিং অসি মরু
ওইনা শীংথানরিবা ইরমদমসিগী পোংথোক্ৰি। মরু ওইনা ভিতামিন যাওরবা চীঞ্জাক
সাস্ত্বিক আহারগী চীঞ্জাক্ৰি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা :

(১) থবী অশুবগী মহী থক্ৰগা ঈশিং মরাঙ কায়না চৎহল্লি। থবীগা চম্প্রা
মহীগা পূন্না চামিন্নবদা ঈশিং পৌনা চৎলি।

(২) থবী মহী, গাজর মহী, পালংশাক মহী পূন্না যানশিন্নদুনা থকপদা শম থুনা
শাংগনি, থোংনা নৌনা ফজগনি। থবী অশুবগী মহীনা কোক লুজবদা কোক ঈংগনি।

(৩) থবী মহীদা পোতাসিয়ম যাওবা মরল্লা হায় অমসুং লো প্রেসরগী অনাবা
খুদিংদা থবী অশুবগী মহী চাং নাইনা থকপদা কান্নবা ফংগনি।

(৪) খোঙ হান্ধা লীকপা মীনা থবী হিংনা চাক্কা চামিন্নবদা যান্না ফৈ। মীং উবগী শক্তিসু হেনগৎহনবা ঙ্মী।

(৫) থবী অশুবগী মহী চাং নাইনা থকপদা উরীং থুংবা, মায়হীং কাবনচিংবা মায়গী অমকপা পূন্নমক কোকহল্লি।

(৬) যু থল্লুবা মতুংদা থবী তোইনা শায়দুনা চারবদি য়ুনম কোকই অমসুং নিশা থুনা হল্লি।

(৭) থবী অশুবগী মহীদু মৈদা মুন্না লোন্দুনা অনঙবদু ফজনা লৌরগা যান্ধা মান্নবা চাংদা গোলমরিচকী মকুপ যানশিন্নদুনা গুলী মচা মচা শেল্লগা অয়ুক অমসুং নুমিাদাংরাইদা গুলী ১/১ চারবদি নুংশং মখল অয়াস্বা ফৈ।

(৮) শুরগা লৌবা থবী মহী অমসুং গাজর মহী চাং মান্ননা যান্নরগা চাং নাইনা নুমিৎ খুদিংগী থল্লবদি ঈ-নুংশিং ফন্তবদগী পোক্ককপা তাং-তাংদা চীকপনচিংবা লায়নাশিং ফৈ।

(৯) শিংজু (Salad) শুবদা থবী, শংমুনবা খামেন অশীনবা, গাজর, মূলা, থুম খজিঙুং, মোরোক অতেকপা অমা, চম্পা মহী খরা পূল্পপ যান্নরগা শেস্বা কপ অমা চাক্কেন খুদিংদা চাবা ফৈ।

তবুজ :

তবুজ থবীগী কাঙলূপ অমা ওইনা লৌনে। অদুবু অশাবা লমদমদা পল্লুবা মরী চৎলগা পানবা উই মখল অমনি। মহৌশাদগী হৌনা ঐথোয়না অনাবগী চীঞ্জাক ওইনা তোয়না শীজিন্নরকই। সলাদ ওইনা চাক্কা চামিন্নবদা যান্না ফরবা উইনি। তবুজ সাত্ত্বিক আহারগী মনুং চনবা ফরবা চীঞ্জাকি।

ভারত, খা আফ্রিকা, রসিয়া, গ্রেত বৃহেনচিংবা লৈবাকশিংদা তবুজ মরাঙ-কায়না ফংঙি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা :

(১) তবুজ মহী লৌরগা চাং নাইনা থল্লবদি ঈশিং লীক্কা চৎপা, ঈশিং চৎপদা শাবা, কোক চীকপা অমসুং ধাতু নাই তাবা অসিনচিংবা ফৈ।

(২) অমাংবা য়েখৎপা, লোক কংখু-খুবা অমসুং লাইহৌদা তবুজ চাবা ফৈ।

(৩) চাক তোল্লুবা মতুংদা থবাক শাগৎপা অমসুং ওনীংবা ফাওরকপদা তবুজ মহী লৌরগা মিশ্রী খরা হাপ্তুনা পীথকপা ফৈ।

(৪) কালেনগী য়ান্না শারবা মৈশানা খাঙবা বারবা মতমদা তবুজ মহী গ্রাম অমরোম লৌরগা থকুবদি থুনা ঈংহনবা ঙ্মী।

(৫) তবুজ মরু উরুমদা ফজনা কংহল্লগা লৌবা মফোল অদু ঈশিং অশাবা টমরুর অমদা চামচ ২ রোম হাপ্পগা (পুং অমরোম তীংলগা) থকপদা হায় ব্লদ প্রেসর ফে।

(৬) শঙ্গোম অনৌবা গ্লাস ১, মিশ্রী গ্রাম ৩, তবুজ মহী গ্রাম ২১ পুল্পপ তিন্নদুনা লীক্লি অঙৌবদা হাপ্পুনা অহিং অমা খাবলদা থল্লগা নুমিৎ ২১-২৫ রোম অযুক্তা থকপদা হৌরকপদা গায়রিবা অঙাওবা ফে।

সাত্ত্বিক আহারগী মনুং চল্লবা মনা-মশীং, মহয়-মরোং, উইহে-রাইহেসি ভিতামিন শুনা ফংলবা, তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী ফরবা চীঞ্জাক্লি। পৃথিবীদা শান্তি পুরকুবগী মরু ওইবা উপাইদি পুকফবী মহৌশা লাইরেস্বীনা পীবিবা মনা-মশীং, উইহে-রাইহে অমসুং মহয়-মরোং চাবসিমক্লি। চীঞ্জাক্লা অদুক্কী মতীক-শেংলগা লীচৎ-শাজৎসু অসুক্কী মতীক ফজরকই।

লমচৎ-শাজৎনা চুল্লগা হকচাং ফহল্লি অমসুং পুন্সি নুংশাংহল্লি। সাত্ত্বিকী পুকচেল চেনবা মীওইশিংদি ঈশ্বরবু থাজে, থৌজাল হৈবা, অচুস্বা চৎপা, মীগী ফনবা তৌবা, খাঙবা কনবা অসিনচিৎবা অফবা শাজৎশিং অসিগী মণ্ডণ চেল্লি। সাত্ত্বিকী গুণ চেনবা মীওইশিংনা সাত্ত্বিক আহারদা চায়। থোৎনা-মেঙনা, ঈংনা হাউবা পোৎতি সাত্ত্বিক আহারনি।

চীঞ্জাক্লা পুক্রিং, হকচাং অমসুং রাখল শেমখিবা মরল্লা চারি-চারিবা চীঞ্জাক অদুগী মতুং ইল্লা মীদুগী লমচৎ-শাজৎ ওইরকই। খুরবা চীন অমসুং নৌরবা লৈয়েংনা চাউরবা হকচাংবু মীৎনা কুপ্পদা লায়না মাঙহনবসু ঙ্মী।

হকচাং পান্না হিংলিঙেসিদদি হকচাং ফবা হায়বসি নুপা-নুপীনা ফংজগে হায়না নীংলিবা বরগী মনুংদা অটৌবা অমনি; অদুবু লমচৎ-শাজৎনা ফজদ্রবদি কেদৌঙেদসু ফংবা ঙ্মোই।

খামেন অশীনব :

মতম অমদদি খামেন অশীনবসি চাবা য়াবা পোৎ অমনি হায়বসি খঙনরমদে। অহিংবা শদুম মাল্লি হায়না য়ান্না হঙ্গোইনরম্মী। অদুবু মতম খরগী মতুংদদি হঙ্গোইনবদু কোক্লখিদুনা লৈতেংগী পোৎ ওইনা লৈকোন্দা থানরম্মী। চাকচা-হৈজানবদা

লৈতেংপোং ওইনা তেবল মথক্তা থল্লবদা লেন্নরম্মী। তুস্বক-তুস্বক্কা ফজনা পানবদু উবদা বাল্টর রৈলেনা মহারাণী এলিজাবেথতা খুদোলপোং ওইনা থাখিরম্মী। মদুদগী পৃথিবীগী মফম কয়ামুক্তা মথং-মথং শন্দোকখিরম্মী।

রোমদগী থা-আমেরিকানা খামেন অশীনবা মশক খঙবা হাল্লি হায়নৈ। থা-আমেরিকাদগী রোমদা পুথিবনি হায়নবসু যাওই। আমেরিকাদগী পুথিবসি ১৬ শুবা সতাব্দীদনি হায়নৈ। খরনা অমুক হায়নবনা আমেরিকাদগী ভারতনা খামেন অশীনবা মশক খঙবা চহী ২৫ রোম হাল্লি। অদুবু চাবা য়াবা পোং অমনি হায়বদি মতম অদু ফাওবদা খঙনরমদি।

মশক ফনা ফজরবসু হু চেনবা পোৎনি; চান-থক্কা পোৎকা শোক্কা-শল্লবদি শিগিনি হায়দুনা লাপ্পা-লাপ্পা থল্লরম্মী। মমৈথংদা আমেরিকাগী জহাজ অমদা থবক তৌবা লাইয়েকপা অমনা খামেন অশীনবা ফজনা পানবদু উবদা হাউগদবা মানবদগী চাদুনা য়েংলগে হায়দুনা চানবা হোৎনরম্মী। মীয়াম পুনমক্কা মাৰু শিরনি হায়না থল্লরম্মী। মহাক্কা ওমদুনা চাশিল্লম্মী। মীয়ান্না শিরনি থল্লরম্মা লাইয়েকপা নুপাদু শিদ্দে, শিবগী মত্তংতা জহাজ কুইনা তোংলুবগী অরুবা চোকথবদু কোক্তুনা মশাদা হাল্লদগী হেন্না থোইনদুম নুংঙাইবা ফাওখিরম্মী। মদুদগী খামেন অশীনবসি চাবা য়াবা পোৎনি হায়না মহাক্কা ইং ১৮১২ দা থৌনা ফনা পুথোকখি। মী কয়ামুক্তসু চিংনদনা চাবা হৌনখিরম্মী। অসুম তৌদুনা হৌজিক লৈরিবা থাকসি যৌরকখিবনি।

মনা-মশীং, উইহে অমসুং মহয়-মরোংশিংগী মনুংদা খামেন অশীনবা মণিপূরগী মফম অয়াস্বদা মরাঙ-কাইনা ফংবা চীঞ্জাক মখল অমনি। খামেন অশীনবা অশংবা থোংদুনা চানরবসু অমুনবা নংত্রগা শংমুনবা ওইরবসু হিংনা চাবনা হকচাংদা ফবা হেল্লি। আয়ুর্কেদগী লবন ভাস্কর চামচ ১ গা খামেন অশীনবা মহী চাগী গ্লাস অমগা থকপদা মহাওসু লৈ, হকচাংদসু য়ান্না কান্নৈ। মপুং-মরৈ ফারবা খামেন অশীনবদা ভিতামিন এ, বি, সি, অছম্মক মরাঙ-কাইনা যাওই। ঐথোয়গী ইরমদমসিদা হোঙনা ফংবা উইহে মখল অমনি। অসিদসু নক্তা ভিতামিন বি কমপ্লেক্সকী জাং অমা, সলফর, আইরন, কেলসিয়ম, পোতাসিয়ম, ফোসফরসনচিংবা অথোই-অহেন নাইনা যাওই। ভিতামিন 'সি' হায়বসি মহৌশানা মৈদা থোং-থাকপদা মাঙখি। অদুনা হিংনা সলাদ ওইনা চাবনা কান্নবা হেল্লি। ময়ায় ওইনা চাউবা খামেন অশীনবা ৪ থক নোংমদা চাবদা মী অদুদা দরকার ওইবা ভিতামিন 'এ' গী শরুক মপুং ফানা ফংঙি। খোঙ হান্না লীকপা, ধাতু নুংশং, ফীরাক ফুস্তবা, ঈশিং পুকচং, নাপু কাবগী লায়না, শিংলী-

শোনবা, চাবা তুমদবা, থম্মোয় শোনবগী লায়না অসিনচিংবদা থোইদোক্লা কাম্মৈ। শা-ঙা য়ান্না চাগনবা মীওইশিংদদি খামেন অশীনবা মরাঙ কায়না শীজিন্নবা (হিংনা চাবা) ফৈ। অমুনবা উহে-রাইহেইশিং অসিদি পুকফবী মহৌশা লাইব্রেস্বীনা থোংবিরল্পবনি, ঐখোয়না হৈ-শিংদুনা অমুক থোং-থাকুবগী মথৌ তাদ্বে। চীঞ্জাক খুদিংমক ফনা ফরবসু লান্না শীজিন্নরবদি কান্নবা ইফং ফংদে। চীঞ্জাক্তা হাউনবা শেম-শাদুনা পঙচা চাবনা হকচাং ফগদবদি নস্তে। অহাউবা পোংতি হেন্না খক চারোইদবনি। নুংঙাইবা থবক্তা কারাম চাউবা তস্বিরোইদবনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা :

(১) খামেন অশীনবা, চম্প্রা, থুম অমসুং তীলহৌ তিন্নদুনা নুমিৎ খুদিংগী চারবদি হকচাং চাউখৎপা অমসুং অরুস্বনা হেনবা ফৈ।

(২) খামেন অশীনবা অমুনবগী মহী নোংমদা ৩ লক থকুবদি লাইহৌ হৌবদা ঈশিং য়ান্না খৌরাংবা ফৈ।

(৩) খামেন অশীনবা, কোবী, গাজর চাং মান্না লৌরগা থুম অমসুং চম্প্রা মহী খরা হাপ্পুনা থোংলগা চারবদি নুংশিং কাবা, অমাংবা য়ৈখৎপা ফৈ।

(৪) খামেন অশীনবগী মহী গ্রাম ১০০ গা কোদ লিবর ওইল চামচ অমগা তিন্নদুনা থা ৩/৪ রোম লেপ্তনা শীজিন্নবদা টি বিগী লায়নাদা য়ান্না কাম্মৈ।

(৫) মপুং-মরৈ ফানা মুল্লবা খামেন অশীনবগী মহী পরা মখায় ১/১ অযুক্তা নুমিৎ খুদিংগী থকপা ওল্লবদি মীৎকী লায়না, য়াগী লায়না, লাইহৌ লৈবা, ঈশিং পুকচৎনচিংবা লায়না কয়ামরুম ফৈ।

(৬) খামেন অশীনবগী মহী চামচ ১, যুবীথাউ চামচ ২ তিন্নদুনা মুন্না তৈরগা ফুগ্গি থুংবা অমসুং হাক্কচবা ফৈ।

(৭) খামেন অশীনবগা থুম অমসুং শিংগা তিন্নদুনা চাক চারমদাইদা চারবদি এপেন্দিক্সতা নাবা, য়েকপা ফৈ।

(৮) খামেন অশীনবা (অমুনবা) হিংনা চারগা খোঙ হাম্বা য়ান্না নুংঙাইহল্লি। খীবোং-খীরিলগী মপাঙ্গল কনখৎহল্লি। ঈ থোকপা, চাফৎপা ফহনবা ওম্মী। উনশাগী লায়না কয়ামরুমসু ফৈ।

(৯) খামেন অশীনবগা থুম খরগা চাবদা চীন-লৈ নাবনচিংবা ফৈ।

(১০) অযুক চাকচা মমাঙদা খামেন অশীনবগা গোলমরিচ অমসুং থুমগা চামিন্নবদা পুত্না তীন লৈবা ফৈ।

(১১) অযুকী চাক চাগদবা পুং ১ গী মমাঙদা খামেন অশীনবা ২ গী মহী (য়াইমরপ চাউবা) গী লুম্বু শাবা ঈশিং খরা অমসুং থোইহী চামচ ১ দা যানশিন্নদুনা কক্লবদি থোঙ হাঙ্গা নুংঙাই অমসুং চাবা ফজনা তুম্বী।

(১২) খামেন অশীনবগী মহীগা মুলাগী মহীগা চাং মান্না লৌরগা থুম খজিক্তং অমসুং গোলমরিচ মরু ২/৩ রোমদং কুপ্পা তকখায়দুনা হাপ্পগা চাক হেক তোকপগা নুমিং খুদিংগী থক্লবদি নুংশং ঈ তাবগী লায়না ফৈ।

(১৩) শংমুন্নবা খামেন অশীনবা, গাজর, থবী, মুলা চম্প্রা মহী খরা, থুম খজিক্তং, ফদিগোম মনা অনৌবা লেতুস, গোলমরিচ মরু ১/২ গী মকুপ পুত্নগা যানশিন্নদুনা শেস্বা 'সলাদ' কপ অমমমদি চাক্রেন খুদিংদা যাওহনবা ফৈ। থোঙ হাঙ্গা নুংঙাইগনি, তুম্বা নুংঙাইগনি অমসুং পাপ্পল কনগনি। য়ুম্বানবদা নুপা-নুপী অনীগী নুংশিনবা হেল্লি।

নীংশিংজবা :— নুংগী লায়না লৈবা, ঈশিং লীক্সা চৎপা, ঈশিং মরী, নুংঙাইতবনচিংবা অনাবা মীওইশিংনা খামেন অশীনবা চাবা ফন্তে।

খামেন অশীনবগা পালংশাক, এনশীল, কেঙোয়, শৌথ্রী, নুংশিহীদাক, য়েন্দেম মরু, পেরুচিংবগা পুত্না চামিন্নবা ফন্তে। নুংগী লায়না লৈবা মীওইদনা হেন্না পক্কেদে।

অশীনবা মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংশিং অসিদি লৈবাক্কী পাত্ৰদা থোং-থাকপনা পক্কে-চুনবা হেল্লি। লৈবাক্সা শাবা পাত্ৰদা মহৌশা লাইরেস্বীনা পীবিবা অচাপোৎ থোং-থাকপদা য়েমৌনবা করিসু লৈতে।

মনা-মশীং মরক্তগী এনশীল অমসুং পেরুক :

পুকফবী-মহৌশা লাইরেস্বী ইমানা পীবিবা শিদ হীদাক্কী মশক ওইরবা মনা মশীং কয়াগী মনুংদা এনশীলসু অমনি। এনশীল ঐথোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না হৌবা পাস্বী মচা অমনি। মনা কুপ্পগা নেম্না লৈপাক্তা মরী চতুনা হৌবনি। অতোঙবা নুংশা লাংবা মফমদা পেরুক কুপ্পা হৌবা পাস্বী মচানি। শিল্পগা হকচাংগী এল পীবনি হায়দুনা এনশীল কৌথিবনি। এনশীল চাবা তুমদবা, অথিন-অয়েক, নুংশং পেয়ে থোকপা, নুংশংনা থোঙ চিফেৎ-চিফেৎ হাঙ্গনচিংবা লায়না কয়াদা হীদাক ওইনা শীজিন্নবা য়ান্না কান্নে। মমল য়ান্নবা মীরমগী হীদাক-লাংথক শীজিন্নবগী মজ্তা ইরমদমসিদা হোংনা ফংবা গুঙ্গা মনা মশীং অসি হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা

শেল ইচং-চংদনা হকচাং মনুং শেংনা ফহনবা ঙ্মী। ইরমদমগী মনা মশীংনা হীদাক ওইনা চুন্না শীজিন্নবদা সাইড ইফেক্টকী রা লৈতে। এসিড, ওক্সলেড (Acid oxalate of Potassium) গী শরক এনশীলদা যাওই হায়বা খঙনৈ।

এনশীমা হীদাক ওইনা শীজিন্নফম খরা :

(১) গঞ্জা নংত্রগা শগোল হীদাক চারু-থুকুবদগী করিগুস্বদা হকচাং নুংঙাইরক্তবা থোক্সবদি এনশীল শুবগী মহীদা চিনী অঙাংবা নংত্রগা খোইহী খরা যান্দুনা পীথরুগা ফৈ।

(২) নুমিং খুদিংগী এনশীল শুবগী মহী-চামচ ২, অশেংবা খোইহী চামচ অমন্তুং যানশিন্নরগা চাং নাইনা থকপদা ফস্বী য়ান্না ফৈ। নুপা-নুপী অনীমরুগা নুমিং খুদিংগী চাং নাইনা শীজিন্নবদা নুংশিনবা হেল্লি।

(৩) চাবা তুস্বা ঙমদবদগী পুক থিনবাং, য়েকপা তৌরবদি এনশীল অশুবগী মহী (চা থ্লাস তঙ্জায়মুক) মৈদা শাহল্লগা মৈতৈ থুম খজিক্তং যানশিন্দুনা পীথরুগা থুনা ফৈ।

(৪) আয়ুর্বেদগী ‘চাক্সেরী ঘৃত’ হায়বা ফরবা হীদাক অদুসু এনশীলদগী শেল্লকপনি।

(৫) এনশীলনা ময়ান ১ ওইনা চেঙহি ফুৎপদা হাপুনা কোক লুজবদা লরাই শাবা, শম কেনবা, লুপৌ লৈবা ফৈ।

মনা-মশীংদা পেরুক্ষী মণ্ডণ :

পেরুক্ষী মশক্তি থোইনা হেন্না শিংথারুদ্রবসু মীয়ায়না হেন্না খঙবিরবনি। পেরুক্ষ ঐথোয়গী ইরমদমসিদা য়ান্না হোংনা মফম অয়াস্বদা ফংলবসু মীরেবাক্তদি য়ান্না তাঙনা ফংবা হীদাক মখল অমনি। পেরুক্ষি নুংশা য়ান্না লাংবা লবুক লমহাংদা (ঈশিং তুংদবা) হৌবা লৌরী পেরুক্ষা খুইদগী ফবা হেল্লি। নুংশাগী পেরুক্ষা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা শিংলী শোনবগী লায়নাশিংদা য়ান্না কাইলৈ। হোংনা ফংলবা পেরুক্ষা অরু-অরুবা লায়না কয়াবু লায়না ফহনবা ঙ্মী হায়বসি থোইনা চিংনফম লৈত্রবা রাফমনি। জ্ঞান লৈরবা অমদি শীজিন্নবদা মীওইশিংনা পেরুক্ষী মণ্ডণ অসি য়ান্না মুন্না খঙনরবনি।

মীওইবগী জীবনী-শক্তি পীবা ঙ্মা, পাদ্ল কনখংহনবা, থোঙ হান্না নুংঙাইহনবা, থীবোং-থীরিন শেংদোকহনবা, ঈশিং মরীনচিংবা ফহনবা ঙ্মা হীদাক্সি। নুমিং খুদিংগী পেরুক্ষ হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা বুদ্ধি-লৌশিং ফহনবা ঙ্মা অফবা হীদাক্সি। অঙাংগী

লায়না অয়াস্বদা শীজিন্নবা যান্না কান্নে। শাঐ হৌবগী লায়না, ঈশিং চৎপদা বীৰ্য্য
য়াওবা, গোনোরিয়া সিফিলিস-ফিনুংগী লায়না অমসুং ধাতুগী লায়না কয়াদা পেরুকা
হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা যান্না কান্নে।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা :

(১) নুংশাগী পেরুক খুবাম অমা (থুম মতীক চানা যান্নবা ঈশিং অশাবদা
শেংনা চামথোক্লগা), কাথিয়া বদাম মরু ৩, তালমিশি তোলা অমা (খুবীমুক চাউবা
অনীশুস্বা) পুঞ্জপ কুপ্পা তকখায়রগা শঙ্গোম অনৌবা (ফজনা ঠৌথোক্লবা) পরা
অমদা হাপুনা নোংমদা অনীরক অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাইরমদা থকুবদি শাঐ হৌবগী
লায়না, হকচাং চোকথবা, কোক ঙাওবা, ঈশিং মরী নুংঙাইতবা, পুকনুংদা চাফৎপা
অমসুং অপোম-অতং কয়াদা যান্না কান্নবদা হীদাক্রি। হীদাক অসি শীজিন্নবদা মাথা
ফহন্দুনা বুদ্ধি লৌশিং থোকহল্লি অমসুং কলাকারগী খোঞ্জেলসু ফহল্লি। হীদাক
অসি শীজিন্নবদা ফীরাঙ্কী লায়না কয়াসু ফহনবা ঙুম্মী। পুকনুংদা লৈরস্বা ফন্তবা
তীনমথৈসু মপান্দা তাহ্লোকথি।

(২) পেরুকী মকূপ (পাউদর) হীদাক্রীদমক লৌবা তারবদি : উরুমদা ফজনা
কংহল্লগা নুংশাদা ফৌদোজুনা গ্রেম-গ্রেম লাউরবা মতমদা যান্না তোইনা শুরগা ফি
অপাবা অমদা নিকথোক্লগা মখুম পানবা লীক্লি অমদা হাপুনা থস্বা, লীক্লি অদু মরক-
মরস্তা ফৌদোকপিব ফৈ।

(৩) মলম শেস্বা তারবদি : মকূপ অদু শঙ্গোম মাখোল তোৎশিল্লগা নংত্রগা
অফবা ঘীদা শোক তৌদুনা নিংথিনা থোংলগা লৌবা মলম অদুনা অপাৎ-অনোম,
লাইকোই-লাইচাক, খুৎহিং, টাক্কিগী চাফৎপনচিংবা তৈবা থোস্বদা যান্না কান্নগনি।
অকংবা মকূপ অদুনা মচুম তাগনবা অপাৎ-অনোমদা (শেংনা চামথোক্লগা) হাপুনা
হীদাক ওইনা শীজিন্নবা ফৈ।

(৪) পেরুক অশুবগী মহীনা চামচ ৩, এনশীল মহীনা চামচ ৩, অশেংবা
খোইহী চামচ অমা পুঞ্জপ যানশিন্নরগা থকপদা পুক কংখংলগা তোইনা মাংবা, চাবা
তুমগন্দবা অসিনচিংবা লায়নাশিংদা শীজিন্নবা যান্না কান্নবদা হীদাক্রি। অজাংদদি অহলগী
তংখায়-চাংদা পীথকপিব যাই।

(৫) পেরুক অশুবগী মহীনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা খোঙ চিফেৎ-চিফেৎ
হাস্বা, ঈতোন ফায়বা, ফীরাঙ্কী লায়না, নুপীগী ফীঙৌ চৎপা, গোনোরিয়া, ধাতুগী

লায়না কয়ামরুম শেল ইচং-চংদনা লায়না ফহনবা ঙ্মী। “ব্রাস্মীকল্প” কোঁবা আয়ুর্বেদগী ফরবা হীদাক অসি পেরুজ্জগী শেম্বনি।

য়েন্দেম, যেনম, যেন্দঙ, যেন্মখং, যেনবুম, য়েমপং, য়েরুম-কাইরুম, কংলায়েন, উয়েন, এনশীল, এল্লাং অসিনচিংবা অসি তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী য়েন ফনবা শিদ-হীদাক ঙাজনি।

তীলহৌ :

ঐখোয়গী নুংশিরবা ইরমদম মনিপুরদা মনা-মশীং, উইহে-রাইহে অমসুং মহয়-মরোংদা হায়নীংঙাই লৈতনা কান্নরবা হীদাক মখল কয়ামরুম য়ান্না লায়না পুথোকপা ঙ্মী। হীদাকি হায়দুনসু য়ান্না বানা ফংবা, মমলসু য়ান্না তাঙবা অদুদি মীওইবা ঐখোয়দা মরু ওইনা লায়রবা মীওইশিংদা খুদোং চাদে অমসুং অথু-অকায়সু নংদে। অদুনা হোঙনসু ফংবা ঙম্বা মমলসু য়ামদবা মদুদা ফবা হীদাক অদুনি মীওইবা ঐখোয়না পান্নরিবসি।

তীলহৌ অমসুং চনম হায়রিবা পাস্বী মখল অনী অসি ঐখোয়গী ইরমদম অসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা অমদি নুংতিগী পুন্দিদসু অয়াস্বনা শীজিন্নরিবা মরোয় পাস্বী মখলনি। হায়রিবা পাস্বী অসি মরোয় ওইনসু শীজিন্নরিবা অদুগা হীদাক ওইনসু শীজিন্নবা য়াবা পাস্বীনি। মরু ওইনা কান্নবা হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা ঙাঙলৈনবা মখলগী পীক্তক তোঁবা মৈতৈ তীলহৌ অসিনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা :

(১) তীলহৌ মহী খরা, অশেংবা ঘী, চিনি অঙাঙবা খরা তিন্নদুনা চামচ ২/৩ গী চাং অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাইদা নুমিৎ খুদিংগী লেপুনা থা অমরোম চাবা ঙল্লবদি নুংশংগী লায়না অয়াস্বা ফৈ।

(২) তীলহৌগা শঙ্গোম অফস্বগা চামিন্নবদা য়েরু-য়েক্লা ঈ ফায়বদা য়ান্না ফৈ।

(৩) তীলহৌ মরু শ্ববগী মহী চামচ ১/২ পুং অনী খুদিংগী থরুগা তীন লৈবা ফৈ।

(৪) তীলহৌ শুরগা লৌবা মহী মৈদা লুম্বু-লুম্বু শাহলগা দ্রোপ ২/৩ ফাওবা (মশাগী চহীগী মতুং ইন্না) নাকোংদা হাপ্পগা নাকোং চীকপা, নাকোং লাইখুল তোঁবা, নমখীবা মচুম তাবা, নাকোং মনুংদা ঙংবা অসিনচিংবা নাকোংগী লায়না পুন্মমক অসি ফহনবা ঙ্মী।

(৫) তীলহৌ মরু অতেকপা চাক্কা খরা খরা চামিন্নবদা খোম খোকপা হেল্লি।
খোঙহাম-খুংহামদা নুংঙাইহল্লি, চাবা-থকপা নীংখিনা তুমহনবা ঙ্মী। পুঙ্কী লায়না
অয়াস্বসু মসিনা ফহনবা ঙ্মী।

(৬) হঙ্গাম থাউ অশেংবদা তীলহৌ অতেকপা শুগাইদুনা লৌবা মহী যান্দুনা
নুমিৎ নীনি-শ্বল্লি তৈবদা শরু-শয়াং নাবা, তোংশা নাবা, তাং-তাংদা চীকপনচিংবা
য়ান্না ফৈ।

(৭) তীলহৌ মহী গ্রাম তরা, শিং মহী গ্রাম নিপাল, খোইহী অশেংবা গ্রাম মঙা, ঘী
গ্রাম অহুম অসি পুঙ্কপ তিন্নদুনা নুমিৎ তুম্মদাইদা চারবদি মঙদা কাছা চৎপা ফৈ।

(৮) মহু পুবা (খোই, মিনচিংবা) তীন-কাঙনা চীকুবদি হেক চীকফম অদুদা
তীলহৌ অতেকপা শুগাইদুনা খোম্বা মতমদা হু কোকপা ঙ্মী। তীলহৌগা থুমগা
নংত্রগা চিনি অঙাঙবগা চারবদি অমুঙ্কা হেল্লা ফগনি।

(৯) তীলহৌ মরু অমসুং মৈতৈ যাইঙং পুন্না শুগাইরগা গেছগী য়াম অশেংবা,
ঘী অমসুং ঈশিং হাঙুনা মুন্না তোৎনরগা অপোম্বদা ফজনা থোল্লবদি নাই থুনা কায়হনবা
ঙ্মী।

(১০) যাদা তীন লৈদুনা হম-হম চীকুবদি য়াখোঙদা তীলহৌ অশুবা থোল্লগা
ফৈ।

(১১) তীলহৌ মরু ৩/৪ রোমদং নুমিৎ খুদিংগী অয়ুঙ্কা চারগা নংত্রগা মহী
ওইনা লৌরগা চামচ ৩/৪ থরুগা তুস্বা যাদবা নুংঙাইনা তুমহল্লি।

(১২) তীলহৌ মহীদা চম্প্রা মহী খরা শুমজিল্লগা চাক্কা চামিন্নবদি অরিবা
অনাবা, চাবা তুমদবা (Dyspepsia) অসিনচিংবা লায়না ফহল্লি।

(১৩) তীলহৌ মরুগা থুমগা চামিন্নবদি ওনীংবা ফজনা ফৈ।

(১৪) তীলহৌ শুবগী মহী গ্রাম তরামঙা, হঙ্গাম থাউ অশেংবা গ্রাম তরামঙা
পুন্না তিন্নদুনা পুংখায় খুদিংগী থরুবদি লিন্না চীকপগী হু কোকহনবা ঙ্মী।

(১৫) পোং অমা চারুবদা নিশা কারুবদি তীলহৌ মহী খরা হেক থকচীকুবদি
হু-হেক হল্লি।

(১৬) তীলহৌ অমদি চনমদি 'যুরিক-এসিদ' মাঙহনবা ঙ্মা মরম্মা চাং নাইনা
শীজিল্লবদা হকচাংগী লু-তাংদা চীকপা-খোৎপগী লায়নাদা (Arthritis) য়ান্না কাম্বগনি।

(১৭) ঈশিং অশাবা তমরুর অমদা তীলহৌ অশুবগী মহী দ্রোপ তরামঙারোমদংগা অশেংবা খেইহী চামচ অনীরোমগা য়ান্নদুনা পীথকপদা বি পি বাংবা অমসুং হরা-কংখুদসু য়ান্না কান্নে।

(১৮) তীলহৌ মরু, চম্পা মহী, গোলমরিচ অমদি থুম খরা তিন্নদুনা অয়ুক অমসুং নুমিদাংদা নুমিং খরা চাং নাইনা চারবদি নাপু কাবগী লায়না (জোস্তিস) ফে।

(১৯) তীলহৌ মহী খরা, চিনি অঙাঙবা অমসুং মৈতৈ য়াইঙং মহী খরা পুন্সপ তিনশিন্নরগা থকপদসু নাপু কাবগী লায়না অসি ফে।

(২০) তীলহৌ মরু শুগাইবগা খুয়াদা ফজনা থোল্লবদি কোক চীকপা, নুংঙাইতবা ফে। তীলহৌ মনমসু তোয়না নমগদবনি।

(২১) তীলহৌ অশুবগী মহী তৈবদা কোক তাঙবা, দাগ লৈবদা শম হৌদবা ফে।

(২২) তীলহৌ ফুৎপগী মহীদা খেইহী য়ান্নদুনা আউঙ্গ অমগী চাংদা নোংমদা অনীরক-অছল্লক পীথকপদা চাবোকপীদা ঈমল মরাঙ-কায়না চৎথোকহল্লি।

চনম্না হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা কান্নবা :

চনম ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না ফংবা হীদাক লাংথক শেংস্বদা মচন অমা ওইনা শীজিন্নবা মরোয় পাস্বী মখল অমনি। হীদাক অমদি মরোয় ওইনা শীজিন্নবদি পাস্বী অসিগী মরুনি।

চনমগী মতাঙদা পৌরানিকী বারী অমা নীংশিবা য়াই। মদুদি : স্বর্গদগী শোরাবেরনগী তাঙলবা অমৃতবু শ্রীকৃষ্ণগী মনাই অচনবা গরুড়না হেক-হেক হুহান্দুনা চাবদগী নোংমদি চনম মরীক অমা খঙহৌদনা লৈপাক্তা তাখি। মদুনা মালেমসিদা চনম ওইনা হৌদুনা শন্দোকপা হৌখি। মালেম অসিদা রস ৬ (তরুক) থক লৈ। রস ৬ অসিদগী অশিনবা রস অদু খাইদোক্কাগা লেমহৌরিবা মঙাদুদি চনমদা ময়েক শেংনা য়াওই হায়দুনা চনমগী মমিংবু সংস্কৃত্তা রসেন কৌখি। চনম অসি তাইবঙ মীওইবদা য়ান্না কান্নবা হীদাক্রি হায়দুনা “মহৌষধ” হায়নসু কৌই ইমালোন মণিপূরীদা হায়বা তারবদি হীদাক লাংথক শেংস্বদা চনমবনা নস্বী হায়দুনা চনম কৌখিবনি।

চনমগী থেইদোকপা মণ্ডগদি নহাণ্ডান্না ফস্বী ফহনবা, শরু-শয়াং তেকপদা থুনা শৌজনহনবা থম্মোয় শোনবা ফহনবা, অমাংবা য়ৈখৎপা, হকচাং চিক-খোৎপা, লোক-হরা কংখু, নুংশং তীনগী লায়নানচিংবদা য়ান্না কান্নবদা হীদাক মচল অমনি।

চনম অমসুং তিলহৌনা য়ুরিক এসিদ মাঙহনবা গুস্তা মরম্মা চাং নাইনা শীজিম্বদা - Arthritis, Gout, B.P. নচিংবদা য়াম্মা কাম্বে। নুপা-নুপী অনীগী য়ুস্থানমিম্ববগী থবক্তসু শক্তি হেমা পীবা গুম্মী। নুপা-নুপী অনীগী নুংশিনবা হেনগৎহম্মি।

চনম্মা হীদাক শুইনা শীজিম্বদা :

(১) লুম্বু-লম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা চনম অশুবগী মহী দ্রোপ ৫/৬ য়ান্দুনা থক্কাগা থীবোং-থীরিন্দা নাবা ফৈ।

(২) চনম তাউথোকখিবগী লেমহৌবা অচা-থাউ অসি তৈরগা হাক্কাচবা অমদি ফুরী-ফুরাংনচিংবা থুংবা ফৈ।

(৩) ব্লড প্রেসর রাংবগী অনাবা হৌরকপদা চনম অশুবগী মহী দ্রোপ ৫/৬ ঈশিং গ্লাস অমদা য়ান্দুনা থক্কাগা ফৈ।

(৪) খোইহী খরদা চনম মহী দ্রোপ ১/২ য়ান্গা নোংমদা অহম্বক চাং নাইনা চারগা তীন লৈবা ফৈ।

(৫) চনমগা শম্ভোমগা খের হৌদুনা চারগা খোঙ-খুং পঙথবা ফৈ।

(৬) চাক তোকপা খুদিংগী চনম খরা-খরা চারবদি পুক্কী লায়না, চাকখাউ মনুংদা পোম্বনচিংবা (Gastric Ulcer) ফৈ।

(৭) চনম মশিং অমা উমদুনা তুম্গা অহিংদা কাছা চৎপা ফৈ।

(৮) চনম ঙৌথোক্কা হঙ্গাম থাউ নাকোংদা হাপ্পগা নাকোং চীকপা, নাকোং গুংবা, লাইখুন হৌবা অসিনচিংবা নাকোংগী লায়নাদা য়াম্মা কাম্বে।

(৯) চনম মহী খরগা থুম খজিক্কাংগা চাবগা পুক থিনবা নাবা ফৈ।

(১০) ঈশিং অশাবা গ্লাস অমদা চনম মহী দ্রোপ ১০, অশেংবা খোইহী চামচ অনী য়ান্দুনা অয়ুক খুদিংগী থক্কাবদি হারা-কংখু ফজনা ফৈ।

(১১) চনম মৈ থাদুনা উং লৌরগা অশেংবা খোইহীগা তোংনদুনা তৈবদা খুংহিং হায়বা অপাংপা মখলগী লায়নাদু ফবা গুম্মী।

(১২) চনম অশুবগী মহী থাঙ-তেম্মা শোকপা, চাফৎপা, অপাং-অপোমদা চাং নাইনা চাবদা লাইজৌগন্দে।

(১৩) ঈ ফণ্ডবদগী রাছবা অমসুং নুপীগী শাৰৈ হৌবনচিংবা অসি চনম শুগাইরগা মনাতোন্দা মনম নমহনবদা গুস্তান থুনা লাকই।

(১৪) শঙ্কোম অনৌবা গ্রাম ২৫০ রোমদা মশা শেংবা চনম মনাও ৫/৬ ফুতুনা চাবা অদুগী মতুংদা শঙ্কোমদু অমুক থকচিনবদা টি. বি. অমসুং থম্মোয়গী লায়নাদা কাম্লে।

(১৫) ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবদা চনম মহী খরা হাপ্পগা গর-গর তৌদুনা খৌনাউ তেংবদা খোন তাবা/খোল শেনবা ফৈ।

(১৬) অঙাংগী লোক কংখু শিথ-শিথনা খুবগী (ছপিং কফ) লায়নাদা চনম মহীগা অশেংবা খেইহীগা তিন্নরগা ঈশিং খরদা য়ান্দুনা পীথকপদা য়ান্না কাম্লে।

(১৭) তীন্না নাবা লায়না খুদিংমক্তা চনম শীজিম্বা য়ান্না কাম্লে; তীন শি অমসুং মরায় লুকই।

(১৮) মহু পানবা তীন-কাঙনা চীকপদা চনম শুরগা চিকফমদুদা খুদক্তা থোস্বদা হু কোকহনবা ঙ্ম্মী।

তুলসী অঙৌবী :

তুলসী হিন্দুনা যুমথোঙ খুদিংগী শূমাঙদা থানরবা য়ান্না ফরবা হীদাক পাস্বী অমনি। তাইবঙ মীওইবগী লায়না খুদিংমক্তা কান্নবা মরম্বা নুমিৎ খুদিংগী পূজা তৌদুনা নীংনরিবসি মতীক য়ান্না চাবনি। ঐখোয়গী ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়নসু ফংলবা শিদ-হীদাক মখল অমনি হায়বদা খেইনা চিংনফম লৈত্রবা রাফমনি। লশুনগী অফাওবা ডাক্তর অনীখক্লা তুলসী মনাগী মহী অদু এনালাইজ তৌদুনা য়েংবদা লায়না মখল কয়ামুক্কী মহীক-মতায় মাঙনহবা ঙ্ম্মা অফবা থাউ মখল অমা যাওরি হায়না লেপ্নখি। তুলসীবু লায়না অয়াস্বদা হীদাক ওইনা শীজিম্লে।

ঐখোয়গী ইরমদমদা য়ান্না নোংপোক ওন্দুনা শারগা মমাঙ থোঙগী মপা ওইনা শূমাঙ ময়ায়দা তুলসী থানরম্বিবা অসি য়ান্না বৈজ্ঞানিক ওইবগী বানি। মতম পূন্মমক্তা ওস্ত্রিজেন থাদোকপা ঙ্ম্মদি পাস্বীশিংগী মনুংদা তুলসী পাস্বীদনি। হীদাক ওইনা শীজিম্বদি :—

(ক) নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক্তা তুলসী মনা খরা শায়দুনা চারগা অফবা ঈশিং নত্রগা শঙ্কোম অনৌবা গ্রাস অমা থকুবদি ফস্বী য়ান্না ফৈ।

(খ) তুলসী মনা শুবগী মহী নাতোন্দা হাপ্পবদি নমখীবা ফৈ; তীন লৈরবসু শিগনি।

(গ) তুলসী মনা অকংবগী মকুপ খেইহী খরগা তোক্তুনা চারবদি লোক খুবা ফৈ।

(ঘ) তুলসী মনাগী মহীগা খোইহী খরগা চারবদি ওনিংবা অমসুং ফিঙৌ চৎপা ফৈ।

(ঙ) তুলসী মনা ফুৎপগী মহী $\frac{১}{২}$ গ্লাস অমা চাং নাইনা থরুগা ফীরাঙ্কী লায়না পুন্নমক ফৈ।

(চ) তুলসী মনাগী মহী চামচ ২, খোইহী চামচ ১, শিং মহী চামচ ১, তিংথৌ মহী চামচ ১ পুন্নপ য়ান্নদুনা থরুগা হারা-কংখু ফৈ।

(ছ) তুলসী মনা শুবগী মহী, যুবী থাউ য়ান্নদুনা তৈরগা মৈনা পোকপা ফৈ।

(জ) তুলসী মরুদগী লৌবা থাউ চাং নাইনা তৈরগা উনশাগী লায়না পকপা ফৈ।

(ঝ) তুলসী মনা ফুৎপগী মনিল অদুনা হিগা য়ৈরবদি তাং-তাংদা চীকপা ফৈ।
থুম খরা য়ান্নবা কান্নগনি।

(ঞ) তুলসী মনাগী মহী, খোইহীগা চাং নাইনা থরুবদি হকচাং নোইখৎপা ফৈ। হকচাং মনুং শেংহনবা ওম্মী।

(ট) তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ $\frac{২}{৩}$ নোংমদা $\frac{২}{৩}$ রক নুমিৎ $\frac{৪}{৫}$ নি চুপ্পা চাং নাইনা থরুগা মৈতৈ য়াইঙং খজিক খজিক্তং চারবদি লায়না লাইচৎ কয়াদগী ওাকথোকপা ওমই।

(ঠ) তুলসী মরু তোইনা শায়দুনা চারগা লুম্বু শাবা ঙ্গিশিং খরা থরুবদি থাগী ঝাতু লিন্না চৎপদা ফৈ।

(ড) তুলসী মনা খরা শায়দুনা চারগা চীন শেংই অমসুং স্বর নমথিবা ফৈ।

(ঢ) তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ১, সিতামিষ্ট্রী মকুপ চামচ ২, গোলমরিচ মরু ৩ পুন্নপ য়ান্নদুনা চাবদা থবাক নাবা, খেবা, লোক-খুবা, লাইহৌনচিংবদা কাম্লে।

(ণ) লোক লাইহৌদা তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১, পুং $\frac{৪}{৪}$ কান্ননা নোংমদা ৩ (অহুম) লক পীথকপদা য়ান্না কাম্লে।

(প) তুলসী মনাগী মহীনা তংখায় ১ (অমা), চম্পা মহীনা তংখায় ১ (অমা), পুন্নপ য়ান্নরগা উনশাগী লায়না অয়ান্না তেবদা কাম্লে।

(ফ) তুলসী মনাগী মহী চামচ ৩ (অহুম), শিং মহী চামচ $\frac{১}{২}$ অমা, গোলমরিচ মরু ৩ (অহুম) কুপ্পা তকখায়রগা পুন্নপ পীথকপদা লাইহৌ পুন্নমক ফৈ।

(ব) থাঙ-তেন্না শোকপদা ঈ থোকপদু তুলসী মনা শুবগী মহী শুমজিনবা অমসুং থোমজিনবদা ঈ-থুনা থকনি, লাইজৌবোই। থোম্বদা চানবা শুনু খরা হাপ্পা ফৈ।

(ভ) মীৎ-ঙাঙনা নাবা অমসুং হাক্কচবদা তুলসী মনাগী মহী মীস্তা ড্রোপ ১/২ তাহল্লবদি মীৎ নাবা ফৈ।

(ম) থাউ অহিংবদা তুলসী ঙৌরগা মহীদুনা নাকোংদা হাপ্পবদি নাকোংদা চিকপা নাবা, লাইখুন তৌবা, নাই তাবা, নাকোং ঙংবনচিংবা ফহনবা ঙুম্মী।

(য়) হারা কংখুদা শঙ্গোম, চিনি, ঈশিং মুন্না লোম্লগা তুলসী মনা থাঙুনা অয়ুক অমসুং নুমিদাং তুমলমদাইদা টি গ্লাস অমমম থরুবদি হারা-কংখু কয়া-কয়া ফহনবা ঙুম্মী।

(র) লোক শিংপদা ঈ য়াওরবদি তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩ (অহুম) খোইহী চামচ ১ পুন্না নোংমদা ৩ (অহুম) লক থকপদা ঈ য়াওবা ফহনবা ঙুম্মী।

(ল) তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১, গোলমরিচ মরু ৩ (কুপ্পা তকখায়রগা) য়ান্নরগা পীথকপদা লায়না অয়াম্বদা কান্নবা ফংই।

(বর) তুলসী মনা শুবগী মহীগা খোইহীগা হাপ্পবদি য়া নাবা চীকপদা কান্নে।

(শ) তুলসী মরু তোইনা শায়দুনা নুপীনা ঝতু চংলিঙে মনুংদা চারবদি অঙাং ওইরমদবা ওইনবদা তেংবাংই। হিংনা চাবা য়াবা অতেকপা মনা-মশীংসু (অফকপা, অখাবা নস্তবা) চাং নাইনা চাগদবনি।

(য) লিন্না চীকপদা চিকফমদগী ময়া শংলগা তুলসী মনা অশুবা থোম্বা; অদুগা মনা অশুবগী মহী চামচ ২ (অনী) থকসু পীথকপা কান্নে।

লাংথ্রৈ :

লাংথ্রৈ য়ান্না কান্নরবা হীদাক পাস্বী মখল অমনি। মসি য়ুমথোঙ খুদিংগী অয়াম্বদা থানবা হীদাক্রি ইনাংকী ওইনা মসি লাই-তীন খুরুম্বা অমসুং অরুবা ঈরাং-পূজানচিংবা তৌবদা তোয়না শীজিন্নে। লাংদা থুদুনা অরুবা নংলগদবা মীবু থৈদোকপা ঙুম্বা লৈনি হায়দুনা “লাংথ্রৈ-লৈ” হায়না কৌনখিবনি। লাংথ্রৈ হায়নরম্বদগী লাংথ্রৈদা তাখিবনি। হীদাক ওইনা খরা শীজিন্নবদি —

(১) মোরোক চারুবদা পুক য়ান্না শাওগংলকপা অদু লাংথ্রৈ মনা অশুবগী মহী খজিক্তং থকপদা খুদস্তা ফৈ।

(২) মৈনা পোকপগী শাখীরবা মৈশাদু লাংথ্বে মনা শুগায়রগা থোম্বদা থুনা ঈংহনবা ঙ্মী।

(৩) কিডনি নংত্রগা ব্লেডরদা লৈবা নুং মচা-মচাশিং অদু লাংথ্বে মনা ফুৎপগী মহী টি গ্লাস অমদা সিতামিশ্রী থুম্ববা হাপ্পগা নোংমদা ২/৩ লক থকপদা নুং লায়না তাহ্লবা হোৎনৈ। লোয়ননা লুম্বু শাবা অফুবা ঈশিং অমসুং তোৰোৎ চমফুৎ মহীসু টমব্লর ১/১ নোংমদা ৩/৪ লক থকনি। চনাংগী শরুৱা রাংলপ-রাংলপ চারগা অখাবা, নস্তবা মনা-মশীংগী এনশাংনা মরাঙ-কায়া চাগদবনি।

(৪) অপাৎ-অনোম অমসুং উনসাগী লায়না কয়াদসু লাংথ্বে মনা অশুবগী মহী তৈবদা যান্না কান্নৈ।

তিংথৌ :

তিংথৌ ঐথোয়গী ইরমদমসিদা যান্না মরাঙ-কায়া ফংবা হীদাক পাস্বী মখল অমনি। নাপীশিংগী মনুংদা তিংথৌনা খাইদগী মথরায় কনবা হেল্লি। তিংথৌ মশাগী Existing power যান্না লৈ। মদুদি - লমখুনু মকোন্দা যাওরবা তিংথৌ পাস্বী অমনা “ইতা ইবেম্মা! ঐগী হৌফমদদি খাকপীরম্মুকো” হায়রিবনি। সাত্তিক আহারগী মনুং চনবা মচি ওইবা পোৎনি। হিন্দুগী পুরান শাস্ত্রগী মতুং ইন্না ঈরাৎ-পূজা তৌবদা তোয়না শীজিলৈ। তিংথৌনা হীদাক ওইনা শীজিলবদা মীওইবা ঐথোয়গী অরু-অরুবা লায়না কয়ামরুম লায়না ফহনবা ঙ্মই।

তিংথৌ হায়বদি : তিং-হকচাংগী মতিং (Vital force) বু থৌ-থৌগৎলি হায়দুনা “তিংথৌ” কৌবনি। তৌবদদি শীজিলগদৌরিবা তিংথৌ পাস্বী অদু নুংশা যামনা লাংবা অতোংবা মফমদা হৌবা অদুনা যান্না হেন্না ফৈ। তিংথৌ অদু ঈশিং অশাবদা যান্না শেংনা চামথোক্লগা মশা-নান্না লৌগদবনি।

হীদাক ওইনা শীজিলফম খরা :

(ক) থাঙ-তেন্না শোকপা মফমদা তিংথৌ তোইনা শুদুনা মহী লৌরগা চম্প্রা মহী খজিক্তং যানশিন্দুনা ফজনা থোল্লবদি ঈ থোকপা খকই অমসুং নাবা ফৈ।

(খ) নাতোন নাইহী তাবদা তিংথৌ মহী খরা নাতোন মনুংদা হাপ্পবদি ঈ থুনা খকই অমসুং ফৈ।

(গ) থোঙ হাম্বদা ঈশিং থিংত্রগা তিংথৌ শুবগী মহী পীথরুবদি ঈশিং পৌরকই।

(ঘ) ঈ ওবা, ঈ ফায়বা অমসুং নুপীগী ঋতু হেন্না লাকপা মতমদা তিংথৌ মহী চাগী চামচ ৩ (অহুম) রোমদা অশেংবা খোইহী চামচ অমন্তং য়ান্নগা নোংমদা ২/৩ রক থরুরদি য়ান্না থুনা ঈ থকই।

(ঙ) তিংথৌ মহীগা অশেংবা শঙ্গোম অনৌবা খরগা য়ান্নদুনা থকপদা ধাতু নুংশং ঈ তাবা ফৈ।

(চ) ঈশিং চৎপদা ঈ য়াওরবদি ঈশিংনা শরুক ৩, শঙ্গোম অনৌবা শরুক অমা, তিংথৌ মরানা মরি থোকপগী অমা পুন্নিপ ফুৎলগা পীথকপা ফৈ।

(ছ) নুমিৎ খুদিংগী তিংথৌ অশুবগী মহী আউঙ্গ অমদা খোইহী চামচ অমন্তংগা চম্প্রা মহী খরগা লুশু শাবা ঈশিং খরগা য়ানশিন্নদুনা অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাইদা থরুবদি হকচাং পাস্তল কল্লি অমসুং শিংলিগী লায়নাদা য়ান্না ফৈ। তিঙ্গং-য়াংগংবা ফৈ। অঙাং পোক্তবা পোরুবগী শক্তিসু ফজনা পীবনি।

(জ) মীৎ নাবদা (মীৎশাং থাংদুনা ঙাওবা) তিংথৌ অশুবগী মহী হাপ্লবদি থুনা ফাগনি।

(ঝ) তিংথৌ অশুবগা খোইহী খরগা য়ানশিন্নদুনা (নাই চাগদবা) অপোম্বদা থোম্বদি থুনা পোকখায়হম্মি।

(ঞ) নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাইরমদা তিংথৌ অশুবগী মহী চামচ ২/৩ অশেংবা খোইহী চামচ অমন্তং য়ানশিন্নদুনা পীথরুবদি অঙাং থোমগক্লাই চুবা য়ান্না ফৈ।

(ট) লোক শিৎপদা ঈ য়াওরবদি তিংথৌ অশুবগী মহী চামচ ৩/৪ গা অশেংবা খোইহী চামচ অমন্তংগা য়ান্নদুনা নোংমদা ৩ (অহুম) লক থরুবদি য়ান্না থুনা ফাগনি।

(ঠ) ঙৌনা চোইরবা চেঙগী চেঙহীগা তিংথৌ মহীগা য়ান্নদুনা নুমিৎ খুদিংগী কোক লুজরবদি লবাই শাবা, লুপৌ লৈবা ফৈ। শমসু মকা লান্না ফজৈ।

(ড) তিংথৌ শুবগী মহীগা চম্প্রা মহী খরগা য়ান্নদুনা অপাং-অনোমদা (য়ান্না শেংনা ঈশিং অশাবনা চামথেক্লগা) নোংমদা ২/৩ রক তৈরবদি থুনা ফৈ।

(ঢ) কোক ঙাওবদা খোঙ মথৈনা লুন্না থন্নগা লবাই-লাইবক্তা তিংথৌ মহী থোম্বদি কো ঙাওবা থুনা ফৈ।

উরিকশিবী :

ঐথোয়গী ইরমদম মণিপূরদসু মরাঙ-কায়না হৌবা উরিকশিবী য়ান্না কান্নরবা হীদাক পাস্বী মখল অমনি। পাস্বী অসিগী মকু, মপাল, মহয়, মরা পুন্মক হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা য়ান্না কান্নে। অসিগুস্বা ফর-ফরবা হীদাকসি ঐথোয়না থওইনা থানরুদ্রবসু মহৌশা লাইরেস্বীনা মণিপূরগী মফম অয়াস্বদা মরাঙ-কায়না পীবি। মীরমদদি কয়া ফংদবা ঐথোয়গী ইরমদমসিদদি মরাঙ-কায়না ফংবা হীদাক পাস্বী কয়ামরুমসু লৈরিবনি। ঐথোয়না মসিবু তুংওইননা থমদুনা মীরমগী হীদাক্তদা শীজিন্নদুনা লৈরি। লমগী ম্না মচী শাংঙি হায়বদুনি। খঙনদবদগী লায়েংবদা শেল য়ান্না চাদিং তৌনরি। ইরমদমসিদা ইরমদমগী হীদাক-লাংথরা খাইদগী খুদোং চায় অমসুং পৰুবা হেল্লি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবদা :

(১) উরিকশিবী মনাদু ঈশিং মতীক চানা হাপুনা মচু নাপু শাবা ফাওবা মুন্না ফুৎলগা হীগা য়ৈবদা তাং-তাংদা পোম্বা, শরু-শয়াং চীকপা, শাবনচিংবগী লায়না অয়াস্বা ফৈ। গোনোরিয়া অমসুং লিকোরিয়ানচিংবা ফিনুংগী লায়নাশিংদসু য়ান্না কান্নে। ফুৎপগী মহীদুদা থুম খরা য়ানশিন্নগা ঈরুজবদা ফুগ্রি-ফুরাং, অপাং-অপোম, চাফৎপা, খুৎহিংনচিংবা উনশাগী লায়না কয়ামরুমসু ফহনবা ওম্বী। লুম্বু-লুম্বু শাবা মহীদুনা চীন তোয়না তেংবদা য়া চীকপসু ফৈ।

(২) হেকপদা ঙায়রিবা মনা শুবগী মহী চাগী চামচ অমন্তং অশেংবা খোইহী চামচ অনীদংগা য়ান্নদুনা পীথকপদা পুজ্ঞা তীন লৈবা ওমদে।

(৩) উরুমদা ফজনা কংহল্লবা মপালদগী লৌবা মফোল-মকুপ অদু চারগা নংত্রগা মপালদু তোইনা গুরগা লৌবা মহীদু থকপদা পুজ্ঞগী ঈ ওবা ফৈ।

(৪) উরিকশিবী মরুদগী লৌবা থাউনা নংত্রগা মরু তকখায়রগা শেস্বা মোলোন্না উনশাগী লায়না, লাইথুংনচিংবা তৈবদা য়ান্না কান্নে।

নোংমাংখা :

ইরমদমসিদা মরাঙ-কায়না হৌই। মখল অনী শুই - মপাল ঙৌনা শাংপা অমা অমসুং কোরী মচু মানবা মখল অমা। খাবসি - অঙৌবদগী কোরী মচুসিনা হেল্লি। হীদাক শেস্বদসু মসিনা কান্নবা হেল্লি। লোক কংখু, হারা, থবাক নাবা-খেবা, ঈশিং মরী শোকা নাবা, কুপ্তী, তি বি নচিংবা লায়না থম্মোয় শোনবনচিংবদা শীজিন্নবা

ସାମ୍ନା କାମ୍ନେ । ଖୌନାଉଦା ହୌରକପା ନୋଂବୁ (ଲୋକପୁ) ମାଓହନବା ଓନ୍ନା ଅଖାବଦି ନୋଂମାଂଥାନି । ମସିବୁ ଫରବା ଏନ୍ତିବାହିଓତିକ ମଧଲ ଅମନି ହାୟନା ଲୌବା ଯାହି । ଅଦୁନା ମସାଓ କଂବା ସୀନା ତୋୟନା ଶୀଜିଲ୍ଲବଦି ଫନ୍ତେ ।

ହୀଦାକ ଓଇନା ଶୀଜିଲ୍ଲବଦା :

(୧) ନୋଂମାଂଥା ମନା ଶୁବଗୀ ମହୀ ଚାମଚ ଅହ୍ମ, ଖୋହିହୀ ଚାମଚ ଅମା, ଶିଂ ମହୀ ଚାମଚ ଅମା, ଓଚିଥି ମକୂପ ହାପୁନା ନୋଂମଦା ୨/୩ ଲକ ଥରୁବଦି ଲୋକ ଥୁଂବା, ଲୋକ ଖୁଲ୍ଲାଇ, ହାରା-କଂଖୁ, ଟି. ବି. ନଚିଂବା ଲାୟନା କୟାମରୁମ ଫୈ ।

(୨) ନୋଂମାଂଥା ମକୂ ନଂତ୍ରଗା ମରା ତୋଲା ୨ ଈଶିଂ ଲିତର ମଧାୟ ଅମଦା ସାମ୍ନା ମୁନନା ଚା ଖ୍ଲାସ ଅମତ୍ତା ଓୟରବା ଫାଓବା ଫୁଂଲଗା ଚାମଚ ୩/୩ ଗା ଖୋହିହୀ ଚାମଚ ୧/୧ ଗା ନୋଂମଦା ଅହ୍ମକ ଥରୁବଦି ଲୋକ ମଧଲ ଅସାସା ଫୈ । ଓଚିଥି ମକୂପ ଖଜିଜ୍ଜଂ ହାମ୍ଲବଦି ଅମୁକ୍କା ହେନା କାମ୍ନେ ।

(୩) କରିଓନ୍ନା ଲୋକ ଶୀଂପଦା ଈ ଯାଓରବଦି ନୋଂମାଂଥା ମନା ଶୁବଗୀ ମହୀ ଚାମଚ ଅନୀ, ଖୋହିହୀ ଚାମଚ ଅମଗା ନୋଂମଦା ଅହ୍ମକ ଥକପା ସାମ୍ନା କାମ୍ନେ ।

(୪) ହେକପଦା ଓୟରିବା ମନା ନଂତ୍ରଗା ମପାଲ (ଶେନା ଚାମଥୋକ୍ଳଗା) ଧରା ଧରା ଚାକ୍କା ଚାମିଲ୍ଲବଦା ଲୋକ ଥୁଂବଦା ସାମ୍ନା କାମ୍ନେ ।

(୫) ମନା ଅକଓବା କୋନ୍ଦୁନା ଚୁରୁପ ଶାଦୁନା ଥରୁଗା ଥବାକ ଧେବଗୀ ଲାୟନାଦା କାମ୍ନବା ଫଂଓ ।

(୬) ନୋଂମାଂଥା ମନା ମୁନା ଫୁଂଲଗା ହୀଗା ଯୈବା, ତାଂ-ତାଂଦା ଚୀକପା, ଶରୁ-ଶୟାଂ ଚୀକପା ଶାବନଚିଂବା ସାମ୍ନା ଫୈ ।

(୭) ନୋଂମାଂଥା ମରା, ନିଂଥୌ ଖୋଓଲି, ଲୈପୁଂଥାଂଗା ଚାଂ ଚପ ମାମ୍ଲହଲ୍ଲଗା ପୁଲ୍ଲମ୍ନା ଚାମଚ ଅହ୍ମକ ଲୌରଗା ଈଶିଂ ଲିତର ମଧାୟ ଅମଦା ଚା ଖ୍ଲାସ ଅମତ୍ତା ଓୟରବା ଫାଓବା ମୁନା ଫୁଂଲଗା ଥରୁବଦି ଲାହିହୌ ଯାଓବା ଲୋକ ଥୁଂବା ଫୈ ।

(୮) ନୋଂମାଂଥା ମନା ମୁନା ଫୁଂପଗୀ ମହୀନା ଶେନା ଚାମଥୋକପଦା ହାକ୍ଳଚବା, ଫୁଓ୍ରି-ଫୁରାଂ ଥୁଂବା ସାମ୍ନା ଫୈ । ଲାହିଚାକ ଥୁଂବଦସୁ ସାମ୍ନା କାମ୍ନେ । ମହୀଦୁନା କୋକ ଲୁଜବଦା ଲୁପୌ ଲେବସୁ ଫୈ ।

ପୁକଫସୀ, ଯୋଂଲେ-ମେଲେ ନାହିଦବୀ ମହୌଶା କୈବୀ ଲାହିରେସ୍ତୀନା ମଚାଶିଂବୁ ମଧାନ୍ଦା ଚେନା ନାଉକୋନବିଦୁନା ଅନାବଗୀ ତମ୍ବୀରବା ଧୟାଂତଗୀ କଲ୍ଲବା ହୀଦାକ୍ତୀ ମଶକ ଓଇରବା ମନା-ମଶୀଂ, ଓଂହେ-ରାଂହେ, ମହୟ-ମରୋଂ କୟା କୟା ଶୀନବା ଥୁଂନା କୋୟନା ଯେନବିରି ।

মনা-মশীং, উইহে-রাইহে, মহয় মরোংতনা হীদাক ওইনা শীজিন্নবনা, পুন্নি নুংশাংনা শাস্তি-পূর্ণ ওইনা পানবা ওম্মী। মীখুং চঙদ্রিবা, মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিবা চীঞ্জাস্তি মীওইবগী শিদ-হীদাক্রি।

নিম পাস্বী :

নিম মণিপুরদা মরাঙ-কায়না হৌই। হীদাক-লাংথক শেষদা যান্না ফরবা উ মখল অমনি। ইরমদমসিদা ফংলিবা নিম অসি মখল যান্মী অদুবু ঐখোয়না পান্নিবিদি, শৈজ্ঞাক মানবা, পাস্বীদি পঙচাউ চাউদবা মহয়দি পীজ্ঞক তৌনা মতুম তাবা, মনাদি কৃপ্তক তৌবা, মসা যান্না লোঙবা পাস্বী অদুমক্রি। নিমদগী আয়ুর্কোদগী ফরবা হীদাক মখল কয়ামরুম শেম্বিবনি। নিমগী মকু, মনা, মপাল, মহয়, মরা, মনপ, মরু পুন্মক অসি ঙ্গিসমক হীদাক ওইনা শীজিন্নরি। নিমসি ঙ্গি-নুংশিং ফহ্লবগী খুইদগী ফরবা হীদাক্রি।

ইরমদমসিদা ইরমদমগী হীদাক-লাংথকু খুইদগী খুদোং চায় অমসুং পরুবা হেল্লি। পূকফবী মহৌশা লাইরেম্বীনা লম-লমগী হরা-পানীগী মতুং ইল্লা মতম-মতমগী উইহে-রাইহে, মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোং মরাঙ-কায়না পীবিরি। সভ্যতাগী জগৎ অসিদা বৈজ্ঞানিকশিংনা পুথোকরিবা মমল যান্নবা, মহু-ময়ই কল্পবা হীদাকশিং অসিসু উইহে-রাইহে, মনা-মশীং অমসুং মরু-মরাঙদগী শেল্লকপা ঙাক্তনি।

হীদাক ওইনা শীজিন্নবা :

(১) নিম মনা শুবগী মহীগা চোইফাংতবা চেঙনৎত্রগা গেহ্গী যামগা যানশিন্নদুনা অপোম্বদা থোল্লবিদি থুনা নাই চাদুনা পোকখায়হল্লি অমসুং ফহল্লি।

(২) নিম মনাগী মহীগা খোইহীগা হামেং মখোমগা যানশিন্নদুনা নাকোংদা খরা খরা হাল্লবিদি নাকোংগী লায়না পুন্মক ফে।

(৩) নিম মনা অশুবগী মহী, মিশ্রি অমসুং লুম্বু শাবা ঙ্গিশিংগা যান্নদুনা থল্লবিদি খোঙহান্সা অমসুং ওনীংবা ফে।

(৪) নিম মনা অমসুং বোরোয় মনা ঙ্গিশিংদা মুন্না ফুৎলগা লৌবা মহীদু ঙ্গিৎহল্লগা কোক লুজরবিদি শম কেনবা ফে অমসুং হীক লৈবসু ঙমদে।

(৫) নিমগী থাউ মুননা তৈবা অমসুং নিম মনা অশংবা ফুৎপগী অশাবা মহীদুনা হীগা নীংথিনা য়ৈবদা তাং-তাংদা চীকপগী লায়না ফে।

(৬) নিমগী থাউ তৈরগা উনশাগী লায়না কয়ামরুম ফে। শমজাবীগী লায়নাদসু কান্নে।

(৭) লাই থোকপদা নিম মনা শুবগী মহী পীথকপা অদুগা নিম মনা অনাবদুগী তুম্ফমগী মখাদা থম্বিবা নাবা থুনা ফহল্লি। য়ুমগী থোঙবাদা তাইরেল মনা থেৎপিবসু কাম্লে।

(৮) নিম মনা অনৌবা গ্রাম ৬, গোলমির্চ (গুন মোরোক) ২০ খক ঈশিং পবা মখায়দা ফুৎলগা নুমিৎ খুদিংগী থকুবদি ঈ শেংহল্লি; উনশাগী লায়না অয়াস্বা ফৈ।

(৯) নিম মপাল হরাইগা মুন্না থোংদুনা চাবদা অরাস্বা ফাওদবা অমসুং চানীং-থক্লীংদবা ফহল্লি।

(১০) নিম মুন্না ফুৎলগা ঈরুজরবদি ফুগ্রী-ফুরাং থুংবা ফৈ। চাফৎপা, অপাৎ-অপোম, অপোম-অতঙ, খুৎহিং, লাইকোই, লায়থুং অসিনচিংবা উনশাগী লায়নাসু চাম্বদা কাম্লে।

(১১) নিম মনা (উরুমদা ফজনা কংহল্লগা) মৈ থাদুনা লৌবা উৎ অদুদা লোংমপালগী মকুপ অমসুং থুম খরা যানশিল্লগা যাহীদাক ওইনা শীজিন্নরবদি যাগী লায়না কয়ামরুম ফহনবা গুম্বী।

(১২) নিম মনা ফুৎপগী মহী, চম্প্রা মহী, খোইহী চাং মান্না লৌদুনা যানশিল্লগা মদুগী মান্না চাংদা লুস্ব-লুস্ব শাবা ঈশিং যান্দুনা নুমিৎ খুদিংগী চাক তোকপদা থকুবদি উনশাগী লায়নাদা নস্তনা গোনোরিয়া অমসুং ফিঙৌ চৎপগী লায়নাদা যাল্লা ফৈ।

(১৩) নিম মনা তোইনা শুগাইরগা ঈশিংগা যান্দুনা অপোম্বা হৌরকপদা থোল্লবদি থুনা হজ্জিল্লি। নাই চাগদবা অপোম্বদা নিম মনা অশুবগা খোইহীগা থোল্লবদি অপোম্বদু থুনা মপুং ফাহন্দুনা নাই ফজনা থোকহল্লি।

(১৪) নিম মনা অমসুং মপাল উরুমদা ফজনা কংহন্দুনা তোইনা শুগাইরগা লৌবা মকুপ অদু চাং তল্লা নুমিৎ খুদিংগী চামচ অমমম চারবদি উনশাদা অঙৌবা পকপগী লায়না ফৈ।

(১৫) নিম মহয় শুগাইবগী মহীদা মীতৈ থুম, চিনি অঙাঙবা নংত্রগা মিশ্রি হাপুনা ঈশিং অঈংবা খরগা অয়ুক অমসুং নুমিৎখাইদা চামচ অমমম নুমিৎ খুদিংগী থকুবদি নুংশংগী লায়না ফৈ।

(১৬) নিম পাস্বীগী মকু, মনা, মপাল, মরু অমসুং মহয় চাং মান্না যানশিল্লগা লৌবা মফোল অদু মতম খরা চারবদি মেলেরিয়া অমসুং অরুম লাইহৌ ফৈ।

হৈ-শিংনা, নিয়ম চুম্মা নিমসি হীদাক ওইনা শীজিন্নরবদি এস্তিবাইওতিক দ্রগকুম্মা
মহীক-মতায়বু মাঙহনবা নংত্রগা থিংবা ওম্বা শক্তি লৈবা হীদাক্লি। মহু চেনবা জীবনা
চীক্লবা ফাওবদা হু কাহন্দবা অমসুং লায়জৌহন্দবা (থুনা ফনহবা) তশেংনা ওম্মী।
নিম মনা অতেকপা ঙৌদুনা নংত্রগা চম্মা থোংদুনা চাং তম্মা শীজিন্নরবদি হকচাংদা
শিদ-হীদাকুম্ম য়াম্মা কান্নৈ।

মহৌশাগী লায়েন্দা

অমাংবা য়ৈখৎপা :

অমাংবা য়ৈখৎপা হায়বসিনা লায়না অয়াস্বগী মরু ওইবা হৌরকফমনি। হৌজিক্কী সভ্যতাগী জগন্তা অমাংবা য়ৈখৎনরক্লিবা অসিগী মরু ওইবা মরমদি ফত্তবা চীঞ্জাক চাবা, য়াহিপ-চাকচা ফজদবা অমসুং লমচৎ-শাজৎ চুমদবদগীনি। মশিং য়াওদবা পোৎ, ভৌনা চোইরবা চেঙ, ঘী-থাউগী পোৎ, অথুম-অহাউ, শা-ঙা, অপুম-অশা অসিনচিংবা য়ান্না চারগা অমাংবা শুংগত্তুনা থীবোং-থীরিনগী লেঙনবা শক্তি অদু কলহনবা ঙমদে অমসুং শোম্বহল্লি। থীবোং-থীরিনগী মথৌ ফজনা পাঙথোক্লবা তুস্বা রাবা চীঞ্জাক, অখাবা, অফকপা পোৎ, চজিক-চনাই, চা, কফি, মৈথু, নিশাগী জাৎ, অপুম-অশা, শা ঙানচিংবা হেক ঙম্বমথৈ থাদোকপা ফৈ। নুমিদাং পুং ৯.০০ তাবদা তুস্বা, অদুগা অযুক পুং ৪.০০ তাবদা হৌগৎপা ফৈ। ঙম্ববদি অযুক অমসুং নুমিদাংরাইদা পুং ১/২ হরা চাবা চৎপা ফৈ।

লুম্বু শাবা ঈশিং মরাঙ-কাইনা থকপা অমসুং চাং নাইনা উই-রাইহৈ, অতেকপা মনা-মশিং চাবা তঙাইফদবনি। অযুক অমসুং নুমিদাং তুমলমদাইদা লুম্বু শাবা ঈশিং পরা অমমমদা খোইহী চামচ অমমম য়াল্লগা থকপদা খোঙ হাঙ্গা নুংঙাইগনি।

তুস্বা য়াদবগী লায়নাদা মহৌশাগী লায়েন্দা :

তুস্বা য়াদবগী লায়না অসি শিংলী শোনবগী লায়না মখল অমনি। মরু ওইনা চাবা তুমদবা পূক্কী লায়নাদগী অনাবা পূন্মক পোক্লকই। হেন্না চাশিনবা অমসুং চীঞ্জাক্কী য়েমৌনবা (Unbalance Diet/Wrong Combination) অসি তোয়না চারগা পূক্কী অনাবা পোকহল্লি। চাবা থকপা মতম নাইদবা, মতম চানা তুমদবা অমসুং খোঙ শেংনা হামদোক্তবনা শিংলীশিংবু ময়াই কাহন্দুনা চাকখাউগী কুপ্লবা শিংলীশিং অদুবু শাউগৎহল্লি। শিংলীশিং অদুনা খোপ্তা শাউগৎপা অমুক পোকহল্লি। মদুদা ঐখোয়না মপুং ফানা পোখাবা ঙমদে অমসুং তুস্বা মঙ-মঙবা, মঙলারুবা থোক্লি। অহিং মীশেং খাঙদুনা লাইরিক-লাইশু য়ান্না কন্না তৌবা, কা হেন্না ব্রেন বার্ক তৌবা অসিনসু শিংলীশিং অসিগী মপাঙ্গল শোম্বহল্লি। হকচাং কয়াং পূন্মকপু পুরিবা পুকপু মশা শেংনা থল্লবা হোৎনবনা লায়না অসিগী মরু ওইবা লায়েন্দি। পুকপু

ফরবদি পুন্মক পুংফ ফরবনি। অদুনা মশা শেংনবা পুক হান্না লায়েন্দগা শিংলীশিং শোনবসি ফরকনি। শিংলীশিং অসিনা মপাঙ্গল কল্লকুবদি তুয়া যাদবগী লায়নাসি শোয়দনা ফরগনি। হুমাং থোকুবা থবক শূদবা নৎত্রগা হকচাং শাজেল তৌদবা অটো-অশাংগী মীওইশিংদা তুয়া যাদবগী লায়না অসি মরু ওইনা তৌগল্লি।

লায়েংবগী নিয়ম খরা :

(১) অযুক গুস্ত হৌগৎলগা খোঙ হুয়া থেমদোকপা অমসুং হকচাং শেংদোকপা। মতুংদা পুন্নিং চংনা লাই খুরুম্বা (*Proper Devotion*) নুমিদাং রাইরমদা অমুক হুয়া লাই খুরুম্বা। গুল্লবদি ফি-রোল নাননা শেংলগা নুংশিং শেংগদবা লম্বাংদা নুংশিনরবা মরুপ-মপাংশিংগা পুং অমা-অনী হরা চাবা চৎমিল্লবা যান্না ফৈ।

(২) অযুক পুং তরেং তাবদা নঙ্গল-য়াংলেন পুন্মদা ঈশিং অশাবনা মিনিট মঙা অমসুং অয়িংবনা মিনিট অমা অসুয়া শিক্সোন শিজ্জিন তৌদনা অশাবনা মিনিট তরামঙা চুপ্পা হীগা য়ৈবা (*Fomentation*)। গুল্লবদি নুমিদাংরাইরমদা অমুক হুয়া হীগা য়ৈবা যাই।

(৩) অযুক পুং নীপান তাবদা লুম্বু শাবা ঈশিং পরা অমদা চম্পা অমগী (মেদিয়ম সাইজ) মহীগা অশেংবা খোইহী চামচ অমতংগা যানশিল্লদুনা তপ্পা-তপ্পা থকপা।

(৪) অযুক পুং মাপল তাবদা কোক নঙনা হকচাং পুন্মদা হুয়াম থাউ অশেংবা নোই-নোইদুনা তৈরগা কোক্তা খুঁদৈ অমা য়েৎশিনবা অদুগা হকচাং পুন্ম ওন-ওন্দুনা মিনিট তরামঙাদগী কুন চুপ্পা নুংশা য়াইবা (*sun-bath*) লোইরগা লশিং ফি অমোনবা অচোৎপা অমনা হকচাং শেংনা তৈথোক নাহোকপা।

(৫) অযুক পুং তরা তাবদা - খোঙমইনা ঈশিং অশাবদা অদুগা চনীংনা খোয় যৌবা ফাওবা লুম্বু শাবা ঈশিংদা তিংলগা লরাই লাইবক্তা ঈশিং অঈংবা থোমদুনা মিনিট তরামঙা-কুনমঙা চুপ্পা ফমদুনা লৈবা। মতুংদা গুইহাঙং পোথারগা থুম মতীক চানা যান্নবা ঈশিং অশাবনা ঈরুজবা; লোইশিল্লমদাইদা ঈশিং অঈংবনা হকচাং পুন্ম চাইথবা। কোক্তি ঈশিং অঈংবনা হান্না তুমথোকহৌবা ফৈ।

(৬) অযুক পুং তরামাথোই তাবদা আটাগী তলজম খরগা অথাবা নত্তবা মনা-মশীংগী এনশাংগা যান্না তেইনা শায়দুনা চাবা। চাক ওইনা চাবা তারবদি চোইফাওবা শুম্বল চেঙগী অথোৎপা চাক্রা যান্না ফৈ। চাক্রা বাৎলপ চাবা মনা-মশীংগী এনশাংনা মরাঙ-কায়না চাবা ফৈ। চাবা য়াবা মনা-মশীংদি তোবোঁৎ, অরাথবী শংমুল্লবা, গাজর,

হঙ্গাম মূলা, খামেন অশীনবা, লফু থরো, ফুলকোবি, হরাই মতোল, মতোন থোক্কা চনা অমসুং হরাই মূগ, য়েকুম-কাইকুম, পেরুক, নুংশি হিদাক, পালংশাক, কোবি মশোয়, কলমনি, ফদিগোম অনৌবা, হরাইথাক মকু চাবী, ভেলদ্রি অসিনচিংবা। উইহে-রাইহিদি — চম্পা, কমলা, কিশমিশ, বাদাম, যুবী, পুংদোল অসিনচিংবা চাবা য়াই। ঙা চাবা তারবদি মীতৈ ঙমু, ঙাকিজৌ, তুরেলগী ঙা মচানচিংবা।

(৭) নুংখিল পুং অনী তাবদা লুম্বু শাবা ঈশিং থল্লীংবা চাংদা অশেংবা খোইহী চামচ অমন্তং নত্রগা চিনি অঙাঙবা খরা য়ানশিল্লগা তপ্পা তপ্পা থকপা।

(৮) নুংখিল পুং মরি তাবদা নুংশাগী পেরুক খুবাম অমা ঈশিং অশাবদা (থুম মতীক চানা য়ানবদা) শেংনা চামথোক্কা, বাদাম মরু অছমগা তালমিশ্রি তোলা অমগা কুপ্পা তকখায়রগা শঙ্গোম অনৌবা পরা অমদা য়ানশিল্লগা তপ্পা তপ্পা চাবা। অযুক্তসু চাবা য়াই।

(৯) নুমিদাং পুং তরুক তাবদা চাকমায়দা ঙানবা অরাথবী শংমুম্বা, গাজর, তোৰোং চানীংবা অমা চাক্কী মছত্তা চাবা য়াই। য়ান্দুনা শেংনা হৈ-রাগী মহী নত্রগা মনা-মশীংগী চম্ফুং মহী থকপসু য়াই।

(১০) নুমিদাং পুং নীপান তাবদা খোঙ খুকউ ফাওবা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক্তা ঈশিং অঈংবা থোম্বা; যৌরিদগী হকচাং পুন্মক নুংশাদা ফৌদোক্কা কন্মল অমনা লুপ্পা ইনশন্দুনা মিনিট তরামঙা-কুনমঙা চুপ্পা ফমদুনা লৈবা। লোইরগা ফি অমোনবা অচোৎপা অমনা হকচাং শেংনা তৈথোকপা।

(১১) নুমিদাং পুং মাপল তাবদা লুম্বু শাবা ঈশিং টম্বুর (ঈশিং প্লাস) অমদা খোইহী চামচ অমন্তং য়ান্লগা তপ্পা-তপ্পা থকপা অদুগা তুম্বগী খৌরাং তৌবা য়ারে।

তুম্বমদাইদা পুঙ্কা খাংগা পান্না ফি অচোৎপা অমনা থারপ্পা (ইঞ্চি মথায়মুক থানা) য়েৎলগা (*Abdominal wet pack*) মথক্তা শামতু কন্মল মতুপ অমনা অমুক য়েৎশিন্দুনা থমগদবনি।

নত্রগা খোঙমথৈ লুপ্পা থল্লগা ঙক্তা ফি অচোৎপা অমনা ইঞ্চি মথায়মুক থানা য়েতুনা থল্লবসু তুম্বা য়াই।

(১২) চয়োল অমগী মনুংদা নোংমদি মনা-মশীংগী চম্ফুং মহী, হৈ-রাগী মহী অমসুং লুম্বু শাবা ঈশিংদা থক্তুনা চরা হেনবা য়ান্না ফৈ।

(১৩) থুনা তুমগদবা চীঞ্জাক (ময়াই কারোইদবা), অয়াকপা পোক্কদবা (*alkali*) ওইবা চীঞ্জাক্কা মরাঙ-কায়না চাবা ফৈ। নিশাগী জাং, অপুম-অশা, ঙারি-

ঙাতাই, শা-ঙা, মোরোক শানা চাবা, মরু-মরাঙ, মসলা, ঘী-থাউগী অচাপোৎনচিৎবা থুনা থাদোক্‌দবনি।

ঙুল্লবদি অমসুং নুমিদাংরাইরমদা রাগ-রাগীনি চুলা শকপা অমসুং ঈশ্বরদা মন শেৎনা প্রার্থনা তৌবসু থোইদোক্‌লা কান্নবা ফঙ্গনি। রেচক প্রাণায়াম তৌরবসু তুশ্বা ফজনা যাই। লুম্বু শাবা ঈশিং প্রাস অনী-অনী নোংমদা মরিরক থকপ (পুক হাংবা মতমদা) যান্না কান্নগনি। নিংশীংবা যাবা অমনা পুক্রিংগী অফ্‌বা শাজেলশিংগী মনুংদা লাই খুরুশ্বা অসিনা অথোইবনি।

চীঞ্জাক্তগী থবায় পানবা পোক্‌কই :

চীঞ্জাক্তগী মতেঙনা জীব পুন্মক্‌লা হিংবা ঙমলিবনি। চীঞ্জাক্তগী থবায় পানবা জীব খুদিংমক ঙুল্লকপনি হায়না গীতাদা ময়েক শেৎনা তাক্‌লি। ইংরেজ পাউরৌদসু “We are made or unmade at the dish”, চীঞ্জাক্‌লা হকচাং শারকই নংত্রগা মাঙহল্লি, হায়নবা লৈ।

মচি ওইবা চীঞ্জাক্তগী মনুংদা — ১) প্রোটিন, ২) ফেটস, ৩) কার্বোহায়ড্রেটস, ৪) মিনরেলস, ৫) ভিটামিন, ৬) ঈশিংনচিৎবা অসিনি।

প্রোটিন : হকচাংগী তোং শাগৎপা, হকচাংদা মৈশা পীদুনা থবক তৌবদা পাজল থোকহনবসি মাগী মরু ওইবা মথৌনি। হকচাং শাগৎননবা মচা পীবদা প্রোটিনা খুইদগী হেল্লি। মনা-মশীং, মইহে-মরোং, উইহে-রাইহে, শা-ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম, ঘী, থাউ, হরাইনচিৎবদা প্রোটিন যাওই।

ফেটস : হকচাংদা মৈশা পীবগী থবক তৌই। কার্বোহায়ড্রেট অমসুং প্রোটিনা ফেটকী মতেঙ লৌদুনা হকচাংগী ফল্‌নবা তৌই। মাখল, শঙ্গোম মপাল, লৈবাক হরাই, কোডলিভর ওইল, যুবী থাউ, ঘীনচিৎবদা ফেটস যাওই।

কার্বোহায়ড্রেটস : চনাংগী শরুলা হকচাংদা শক্তি পীবদা মসিনা মরু ওইবা চীঞ্জাক্তগী মচলনি। চেঙ, গেছ, চুজাক, বার্লি, আলু, চিনি, উইহে-রাইহে, মইহে-মরোং কয়াদগী ফংই।

মিনরেলস : মসিনা লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্‌লা তৌই। হকচাংগী অরুশ্বগী ১/২০ দি মিনরেলনি। মিনরেল মখল অমদি কান্নবা - কেলসিয়ম, আইরন, ফোসফরস, সলফর, সোডিয়ম, ক্লোরিন, মেনগানিজ; কোপর, মেথেনিয়ম, অসিনচিৎবা অসি হকচাংদা যান্না কান্নবা মিনরেলশিংনি। মিনরেল বাৎপদগী লায়না কয়ামরুম হকচাংদা থোকহল্লি। আইওদিন বাৎলবদি গোইজের হায়বা ঘৌ চাউথোকপগী

লায়নাদু পোকহল্লি। কেলসিয়ম রাৎলবদি শরুগী লায়না কয়া পোকহল্লি। আইরন রাৎলবদি ঐ শেংদবা অমসুং ঐ রাৎপদগী লায়না কয়া পোকহল্লি। উইহে-রাইহে, মনা-মশীং, মরু-মরাঙ, শঙ্গোম, হবাইনচিংবদা মিনরেল যাওই।

ভিটামিন মখল ৬ অমসুং মখোয়গী মথৌশিং : ভিটামিনা হকচাং নাদ-য়েক্তনা রাখল নুংঙাইনা থম্ববা হোৎনবসি ভিটামিনশিংগী মক ওইবা মথৌনি। ভিটামিনশিং অসি মখল কয়ামরুম থোন্স খায়দোকই। মখোয়না হকচাংদা তোঙান-তোঙানবা মওন্দা যান্না কান্নবা পীবনি। বৈজ্ঞানিকশিংগী মত মতুং ইন্না ভিটামিন মখল ৬ (তরুক) শুই।

ভিটামিন 'এ' না অতোপ্পা লায়নানা হকচাংদা চংলকপদা ঙাকথোক্কা শক্তি পী। মীৎ, থম্বোম্বী, চাকখাউ অমসুং থীবোং-থীরিন্দা কান্নবা পী। ভিটামিন এ যাওবা পোৎ চারগা ঈশিং মরীগী লায়না, নুমিদাং মীৎ উদবা, থবোম্বীগী লায়না, চানীং-থকনীংদবা, যাং কংশল্লকপা অসিনচিংবা ফহল্লি। নুপীগী মচা পোক্কা শক্তি হেন্না পী। শঙ্গোম, য়েরুম, মাখল, অরাথবী, কিসমিস, বাদাম, কোডলিভর ওইল, গেছগী য়াম, অমসুং নাপু মচুগী মনা-মশীংদা মরাং-কায়না যাওই।

ভিটামিন 'বি' না ফীরাক, থম্বোয়, থোপ, শিংলি, তোংশা, থিরীন অমসুং ঈশিং মরী ফহল্লি। বেরী-বেরীনচিংবা লায়নাদগী ঙাকথোক্কা তৌই। চোইফান্তবা চেঙ, হবাইশিং, অশংবা মনা-মশীং, খামেনশিনবা, উইহে-রাইহে, শঙ্গোমচিংবদা ভিটামিন বি যাওই।

ভিটামিন সি : মসিদি ভিটামিন পুন্মমক্তগী খাইদগী হেন্না কান্নবা মখলনি। অতোপ্পা ভিটামিনগী মথৌ পাংথোকপদা অমসুং থীবোং-থীরিনবু মশা শেংনা থম্বদা যান্না ফৈ। কমলা, চম্পা, হৈকু, আঙ্গুর, কিহোম, অরাথবী, যুবী, কিসমিস অসিনচিংবা হৈদা মরাঙ-কায়না যাওই। খামেনশিনবা, আলু অঙাংবা, মোরোক অতেকপা, পালংছাক, ফদিগোম, কোবী, অসিনচিংবা অশংবা মনা-মশীংদা ফংই।

ভিটামিন ডি : মসিনা শরু-শয়াং, যা ফল্লন্তবা, যাং কংশনবা, থবোম্বী শোকপা শরুগী লায়না, শিংলি শোনবা অসিনচিংবা লায়না কয়াদগী ঙাকথোকই। নুংশাদগী ফংবা ভিটামিন ডি না চীঞ্জাক্তগী ফংবা ভিটামিন ডি দগী হেন্না ফৈ। মসি শঙ্গোম, মাখল, য়েরুম, কোডলিভর ওইল অমসুং মনা-মশীংদা ফংই।

ভিটামিন ই : মসিনা ফম্বী ফহল্লি অমসুং অঙাং পোক্কাগী শক্তি যান্না পী। নুপীগী খোম থোকহল্লি। কুচু-কুমেদ ফজহল্লি। চুজাক, গেছ, গাজর, হবাইমুগ, য়েরুম মমুং, অঙ্গুর, শঙ্গোম অনৌবনচিংবদা যাওই।

ঈশিং : হকচাংগী অরুস্বগী ৬০% দি ঈশিংনি। ঈশিংনা ঈ শিংগৎলি অমসুং ঈ শেংদোক্লবা হোৎনৈ। ঈশিংগী শরুক বাংলাবদি খুদোংখীবা নংবা য়াবা ডিহাইদ্রেসন থোক্লি।

ভিটামিন কে : মসিনা অশোক-অপন থুনা ফহল্লি। ঈ হেন্না থোক্তনবা তৌই। মনা-মশীং, উই-রাইহে, নুংহরাইনচিংবদা অথোই-অহেন নাইনা ফংই।

পুকফবী মহৌশা লাইরেন্ধী ইমানা পীবিরিবা চীঞ্জাক অসি মখল অহুম শুই। মদুদি - ১) সাত্তিক আহার, ২) রাজসিক আহার অমসুং ৩) তামসিক আহার অসিনি। চীঞ্জাক্রা অদুকী মতীক শেংলগা লিচৎ-শাজৎসু অদুকী মতীক ফজরকই। লমচৎ-শাজৎনা চুম্গগা হকচাং ফহল্লি অমসুং পুন্নি নুংশাংহল্লি। গীতাগী মতুং ইন্না চীঞ্জাকী শক্তিনা মীওইবগী লিচৎ-শাজৎ অহুম থোক্লি খায়দোকই। মদুদি - সাত্তিক, রাজসিক অমসুং তামসিক। সাত্তিকী পুকচেল চেনবা মীদি ঈস্বরবু থাজে, থৌজাল হৈবা, অচুস্বা চৎপা, মীগী ফনবা তৌবা, খাঙবা কনবা অসিনচিংবা অফবা শাজৎশিং অসিগী গুণ চেল্লি। য়েংবদা পুন্নিং হুবা, চাবদা মেংনা ঈংনা হাওবা, পুন্নিংদা নুংঙাইবা পোকহনবা, হকচাংগী মচি ওইদুনা ঈ শেংহনগদবা চীঞ্জাকশিংবু সাত্তিকী পুকচেল চেনবা মীওইশিংনা পামই অমসুং চানীংই। কমলা অমুনবা, অরাথবী অমুনবা, হেনৌ অমুনবা, খোংদ্রুম, তোৰোং, থবী, য়েন্দেম, মথোয়শিং অসি সাত্তিকী চীঞ্জাক্রি।

রাজসিক গুণ চেনবা মীদি মরৈবাকীদমক্তা থবক নোম্বদা, শাফম লানফমদা থৌনা ফৈ; মথরায় পাম্বুবা লৈতনা মরৈবাক ঙাকপা ঙম্বসি রজ গুণদগী পোকপনি। মীনা লাকচবা যাদবা, মকোক থোংনীংবা, অকি-অখং লৈতবা, মথৌনা লৈবনি। রাজসিক গুণ চেনবা কাংবুনা পাম্বা চীঞ্জাক্তি য়ান্না শিনবা, য়ান্না শাবা, য়ান্না য়াকপা, চাবদা মীং কাবা, পিং-পিং লাওবা, শাউগৎপা, ময়াই কাবা, পুন্নিং শোকপা য়াবা, হকচাং শোকদবা, চীঞ্জাকশিংবু রাজসিক ওইবা কাংবুনা পামই। হায়রিবা চীঞ্জাকশিং অসি পঙচা চারোইদবনি।

তামসিক গুণ চেনবা মীওইনা অপুম-অশা, চজিক-চনাই, নমথীবা পোং, মুনফান্তবা অচাপোৎনচিংবা চানীংই। মথোয়দি মশাগীদা য়েংবা, মীগী ফনবা খঙদবা, থবক শুনীংদবা, নিংঙাই চাউবা, মীশিংবু অরাবা পীবা, অচোপ-অরেম, ইকায়-ইকি কয়া খঙদবা কাংবুনি। মরম অদুনা হরাইচার, শোইবুম, অপুম-অশা, ঙারী-ঙাতাই, য়ু, কানি, গঞ্জানচিংবা নিশাগী জাং অসি শুকচা চারোইদবনি। চীঞ্জাকশিং অসি চারগা রাখল খম্ববগী শক্তি য়ান্না বাংলা, হিংসাগী থবক্ল মথোয়গী নুংঙাইবা ওই।

পৌরানিকী বারীদা য়েংলুবদা রাজসিক আহার চাবগী বা য়ান্না য়াওরি। শাফম লানফমদা, মরৈবাক কল্পবা হোৎনবদা থায়নগী নিংথৌশিংনা রাজসিক আহার চাবগী বা য়াওরবসু যাগ-যন্ত ব্রতনচিংবা তৌরকপা মতমদদি সাত্তিক আহার চাই। বসিষ্ঠ, ব্যাস, বাস্কিকীনচিংবা ঋষিশিংনা ধর্মনীতি, রাজনীতিগী অরু-অরুবগী লাইরিক লেংদুনা জ্ঞান মার্গদা লৈগদবা কাংবুনা সাত্তিক আহার চারম্মী। অদুগা জন্মনগী হিটলর, ভারতকী মহাত্মা গান্ধীনচিংবা নেতাশিংসু সাত্তিক আহার চাদুনা মপুন্নি লেনখিবা ঙাক্তনি। মসিদগী ঐথোয়না তশেং-তশেংনা খঙলে। মদুদি - রাখলগী অরুবা থবক তৌদুনা মপুন্নি লেনগে খল্লিবা মীওইদদি থোপ শেংনা থমদবা যাদবা মরম্মা সাত্তিক আহার চারম্মী, ব্রহ্মচার্য ব্রত তৌরম্মী। অদুগা থবক ইনখাং কন্না শূদুনা মপাঙ্গল কন্না থমদুনা শাফম-লানফমদা মথৌনা উৎকদবা কাংবু অদুনা রাজসিক আহারনা য়ান্না তেংবাংই। মরম অদুনা মকোক য়ান্না শীজিন্নগদবা কাংবু হায়বদি ডাক্তর, উকিল, প্রোফেসার, ছাত্রনচিংবনা সাত্তিক আহার চারগা মখোয়গী মথৌদা চংখোনবা য়ান্না হেনবা ঙমগনি। অদুগা লাম্মী, থবক কন্না শূবা কাংবুনা অরা-অনা খাঙবা ঙম্ননবা রাজসিক আহার চাবদা থোইনা দোষ লৈতে হায়বসু য়াই। শম্মা হায়রবদা শিনফম শিনফমগী মতুং ইন্না চীঞ্জাক অসি খরা খেন্নবা তাবনি।

অশেংবা নুংঙাইবদি আত্মাদা লৈবনি :

অঙাং নারা (নৌরা) ওইরিঙৈদা পলেমগী অমৃত খোন্নাং থজুনা ইমাগী তম্পাকথক্তা নুংঙাইনা ওন-থোইদুনা শান্নজরকই। পলেমগী খোন্নাংনা নারাগী চাকচা ওইরিঙৈ মতমদদি অরা-মৈশাসু লাংলমদে, তাইবঙ থৌরম্মসু নল্লমদে। খরা-খরা চাউরক্লবা লেপ্পা-কোয়না চেন-চোংবা ঙল্লক্লবা মতমদদি মতমগী ঈচেলনা কন্খিবনা পলেমগী খোন্নাংবু তপ্পা-তপ্পা থাপতোক্লবা হৌরকখি। অমরোমদা মালেম লৈবাক লৈমগী খোন্নাংগী মশক ওইরবা উইহে-রাইহে, মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংতনা পুন্নিগী চাকচা ওইদুনা তাইবঙ থৌরম পুবা হৌরকখি। উইহে-রাইহে অমসুং মনা-মশীংশিং অসি পুথোক্লবা হোৎনবদা থবক কন্না শূ-নোমদুনা হমাং মরীক-মরীক তাহ্নখিবনা মালেম লৈবাক লৈমগী খোন্নাংমন শিংনবা হোৎনবনি। অদুগা থা তরা নাউপুদুনা ঈ মতুমদগী য়োকপিরক্লিবী পলেম ইমাগী খোন্নাংমনদি মচা ঐথোয়না হন্দক মপোকসিদা শিংবা ঙল্লরোইদবনি। মরমদি ম-মমাবু, চা-চায় হায়দুনা মচা কৌবনি।

তাইবঙ মীওইবনা চংলিবা, তৌরিবা, শুরি-নোল্লিবা পুন্নিমক অসি নুংঙাইবা থিরিবনি। পুন্নি হায়দুনা হিংলিবা অসিমক নুংঙাইবদু ফংবা ঙাইরিবনি। পৃথিবীগী

জীব পুন্ময়ক্কা থিনরিবা অসিসু নুংঙাইবনি। অবাবিদি কনানসু পান্নদে। তাইবঙপাল অসিদা মচা অমসুং অচৌবদা মখল-মখলগী শিনফম যান্না লৈ। মসিদা অবাংবা থাকী শিনী অমসুং কর্মচারীশিংবু মখা-মখাগী মীওইশিংনা নুংঙাইবমগদবোই মখল্লি; তশেংবদি খল্লিবা অদুগুন্না নুংঙাইবদি ওইদবনি। চুন্না অজ্ঞানিশিংনা খল্লুবনি; তৌইগুন্মসুং মানা-মানা পান্নদুমক পীরবসু অশেংবা নুংঙাইবদুদি ফংবা খক গুল্লোই। নুংঙাইবগী মজ্জা হেম-হেমদুম বারকনি।

মৈরানবীনা মশাগী মোংফম ওইবা মৈ অদুবু মাগী অশেংবা নুংঙাইবা ফংফমনি খন্দুনা হন্না-হন্না চোংশিন্দুনা শিবগুম তাইবঙ মীওইবনা জগৎপু (মায়াগী পোৎশিংবু) থাদোকপা গুমদনা চোংশিন-চোংশিন্দুনা মৃত্যু ভোগ তৌনরি (শিনরি)

লন-থুমগী মপু ওইবা নুংঙাইতে। পুক্রিং হুনা ফজরবী নুপী কয়াগী মপুৱোইবা ওইবসু নুংঙাইতে। লৈবাক অমগী মপু ওইবতা নন্তুনা পৃথিবীগী মপু ওইবা ফাওবা নুংঙাইতে। মরমদি :- মরোল অছমগী মপু ওইবা সোৱারেল নুংঙাইবা ফংখিদে। জগৎ মায়াগী পোৎশিংদা অশেংবা নুংঙাইবা লৈতে। মরমদি :- মাঙগদবা পোৎশিংদা মাঙলোইদবা পোৎ থিবা ফংবা হৌনদে; অশেংবা নুংঙাইবদি ঈশ্বরতদা (আত্মাতদা) লৈগনি। জগৎকী মায়াদবু উই অপঙবনা; ব্রহ্মজ্ঞানতবু উই অশিংবনা। মীওই অমনা অনীমক উবদি গুমদে। ব্রহ্মাগী জ্ঞান, জগৎকী অজ্ঞান মী অমন্তদা পূন্না লৈবা যাদে।

হিমালয় চীংখোঙদা কন্তুরী কৌবা শজী মখল অমা লৈ। মথোয়না মথোং কারকপা মতমদা ইখঙ-খঙহৌদনা মথোয়দা শৌরকপা কন্তুরী চন্দনগী নুংশিবা মনম অদু ফাওরকথি। মশামক্কী নুংশিরবা মনন্না গাওরদুনা পঙলবা শজী অদুনা চাবা-থকপা খঙদনা মায়কৈ খুদিংদা কোয়চেল চেন্দুনা মনম অদুতবু থিরম্মী। চোকথদুনা বারক্কা মতমদা উদা থেংজিন্দুনা তুরে। শিরমদাই মীকুপ্তা শজী অদুনা মঙক থুপচিল্লুবদা কন্তুরী চন্দন অদু মথোয়দা শৌরস্বা থেংনথি। শজী অদুনা মাগী অপঙবা অদুবু শিরমদাইদা হন্না-হন্না নিন্দা তৌথি, “ঐনা অরেম্বদা ইশাগী নুংশিবা মনমবু পুন্নি মাঙনবা মপান্দা কোয়থি থিরুরে।”

পঙলবা শজীনা তৌবগুম মীওইবনা মশা-মশাগী নুংঙাইবা হায়বা আত্মাগী মতীক-মগুণ অদুবু ফংলরোইদবা মপানগী পোস্তা কোয়থি থিনরি। অদুবু অশেংবা নুংঙাইবদু ফংলকই হায়বিদি কনানসু তাদে। তাইবঙ মীওইবনা মীনস্বা জগৎপু অচুস্বগুম খন্দুনা আত্মজ্ঞানগী শেংলবা বৈকুণ্ঠবু পান্নদুে। মায়াগী জগৎসিদা বিষয়গী লৈওন-কোমদা ইরোইগুন্না লৈওন্দুনা লৈবনা অশেংবা নুংঙাইবনি হায়না খন্দুনা চাউথোক্কা

মখোয়না মহেঙ্গে মতাণ্ডম ঈরাং-ঈপাক্তা তাউদুনা লৈনরি। জগৎ অসিদি মায়ানি, ব্রহ্মজ্ঞান্না অশেংবনি। ময়াম অমা ওইনা উরিবা জগৎ অসিমক পোৎ অমখন্তনি; অনীশুবা অমা লৈবা নন্তে হায়নরিবনি।

আত্মা অসি পরমাঙ্গাগী শরুক অমনি; অদুগা ঐশোয়গী হকচাংনা আত্মাগী মন্দিরনি। আত্মাবু খঙলবদা অরাবা পুন্মক লাছোকপা ঙ্মী। অশেংবা জগতকী হৌরকফমদি ব্রহ্মনি। প্রাণ অমদি শক্তি হায়বা অসিগী হৌরকফমসু ব্রহ্মনি। ব্রহ্মসি সাইন্সনদি এনর্জি হায়না কৌনৈ। অরৈবা অমসুং লৈতবা পুন্মক, অউবা অমসুং উদবা খুদিংমক, মশক মওং নাইদবা ব্রহ্ম মখন্তনি। পুন্মক অসি ব্রহ্মতনি, উরিবা ময়াম অসিদি পুন্মিৎনা শেখনি। মীওইবগী অরাবা, অনাবা অমসুং মুক্তি ওইবগী মরমসু পুন্মিৎনা ওইবনি। মীওইবগী খাইদগী তমখীরবা য়েব্বা অমদি অমোৎপা পুন্মিৎনি। অমোৎপা পুন্মিৎবু রাখলনা খুদুম চন্দুনা হকচাংদবু অমোৎ-অকায় লৈব্রবদি নুংঙাইবা ফংলবনি। পুন্মিৎবু জয় তৌবা ঙ্মবদি জগৎ পুন্মক জয় তৌবা ঙ্মবনি হায়বসি জ্ঞানিশিংগী অথোইবা পাউতাক্ৰি। মরম অসিনা নহারোল অমসুং অহজ্ঞানশিংনা থায়নগী যোগী-ঋষিশিংনা তৌনরন্নিবা শাজেল অদু সাধনা তৌদুনা হকচাং, পুন্মিৎ অমসুং আত্মা অহম্মক ফহন্নবা হোৎনফম থোকই।

তাইবঙ পুল্লিগী নুংঙাইবা ফংলবদি পুণ্যগী থবক তৌবদা লৈরে। পাপকী থবক তৌবদা দণ্ডি ফংদুনা অরা-মৈশা লাংনরিবনি। There is no greater sin than that of the present generation of men who are committing violence by butchering animals. The real joy of life does not consist in low desire and mere amusements.

Nothing on earth gives us so much pleasure as the act of praying to God with proper devotion.

একাদশী চরা হেনবদি মহয় য়ান্না চাউই :

থায়না মমাঙউদা ভারত্তা রুহ্মাঙ্গদা কৌবা থোইদোক্ৰা মতীক মণ্ডন লৈরবা নিংথৌ অমা পাল্লম্মী। মহাক্কী ফজরবা স্বর্গগী অমরাবতীগুন্না লৈকোল অমা লৈরম্মী। লৈকোল অদুদা হৌরিবা পারিজাং লৈরাংগুম তাঙলবা মশক নাইবা লৈশিং অদু য়ান্না চেকশিন্না লুনা থমজরম্মী। অদুবু নিতি নুমিৎ খুদিংগী তাঙলবা লৈশিং অদু অহিংদা খরা খরা হেকখিরম্মী। গুরাংদা নিক-নিক লাউনা ফজনা শাংহৌবা লৈরাং নোংঙাল্লকপদা হেস্তা লৈরমদবা অদু উরুবদা নিংথৌনা মথরায় য়ান্না নুংঙাইরমদে।

লৈরাং হুরানবদু মশক মুন্না খঙনবা নিংথৌনা বুদ্ধি অমা তৌদনা শ্রী হরিদা কৎখিকগী নির্মাল্য খরা লৈখোঙদা চাইথোক্তুনা থমলস্মী। অহিং খুদিংগী লৈ হুরাল্লস্মী স্বর্গগী অঙ্গরাশিংগী মনুংদা অমদি নির্মাল্যদু মখোঙনা নেংলুবদগী স্বর্গদা পাইখৎনবগী পাস্কল-শক্তি পূন্মক মাঙখিদুনা ময়ুমদা হনবা ওমদনা লৈহৌরস্মী। নোং হেক ঙানবগা নিংথৌনা লৈ হুরানবীদু ফারে। অঙ্গরাদুগী অশেঙবা মওঙ-মতো মুন্না খঙলদুনা থাদোকপীবদা স্বর্গদা পাইখৎচবা শুকঙম ওমদে। নিংথৌনা হংবদা অঙ্গরা অদুনা খুমলকথি - “একাদশী চরা হেনবা কনাগুস্বা অমনা পূণ্য অমন্তং ঐঙোন্দা পীবিরবদি ঐহাকী অকনবা শক্তিশিং অদু অমুক হঞ্জল্লক্তুনা স্বর্গদা হনখিবা ওমগনি।” মদুদা নিংথৌনা মাগী দেশ অদুদা কোইথি থিবদা একাদশী চরা হেনবা কনা অমন্তসু ফংলমদে। থিবমথৈ-থিরস্মী; মমৈথংদা নুপী অমখক্তি ফংলে, নুপী অদুদি একাদশীনি হায়বা খঙদুনা চরা হেনবা নংলমদে। মপুরোইবগা খৎনদুনা নুমিৎ অদু চাক চারমদবা ওইরস্মী। মহাক্সা পূণ্য অদুমক অঙ্গরা অদুদা পীবিরবদগী মাঙথবা শক্তি অদুমক হঞ্জল্লক্তুনা মাগী লৈফম স্বর্গদা হনবা ওমখি। অদুগুস্বা একাদশীগী ওরুবা গুণ অদু উরুবদা নিংথৌ রুস্সাঙ্গদানা নুমিৎ অদুদগী হৌরদুনা মাগী প্রজা পূন্মক থবায়-হকচাং যাওনা একাদশী নুমিত্তা চরা হেনবগী নীতি-নিয়ম অদু ফজনা চেৎনা থমথ্রে।

মতম খরা লৈরবা মতুংদা নিংথৌ রুস্সাঙ্গদাগী মচানুপী অমসুং মমাক মখোয় অনীনা নিংথৌ উনবা কোইরক্সস্মী। নুমিৎ অদুদি একাদশী ওইদুনা নিংথৌ অমসুং লৈবাক অদুগী প্রজা পূন্মক অমন্ত চিখবা তৌদনা চরা হেন্দুনা ব্রত তৌরস্মী। নিংথৌগী জুকুম মতুং ইন্না মচানুপী অমসুং মমাক অনীমকসু চরা হেনবা তারস্মী। নিংথৌগী মমাক যুবরাজদি লমশাং চংলকপদা মশা যান্না চোকথরস্মী। যুবরাজ অদু মহেশা চরা হেঞ্জল্লবগী হৌনবা চরা হেনবগী অরাবদু খাঙবা হেনরমদে। মহাক্সী অরাম-খৌরাংবগী অরাবা অদু কোরুবা করিগুস্বা চান-থরুবা পোং খরদং নিজরস্মী; অদুবু নিংথৌ অমসুং মহারানী অনীনা কন্না থিংলস্মী। মদুদগী যুবরাজ অদু চরাম-চদৎনদুনা যান্না চোকথরস্মী। মকু নিংথৌসু মমাকপু য়েংশল্লুবা ওমলমদে। নুমিৎ অদুগী অহিং নোংয়াইমক্তদা যুবরাজ খঙহৌদনা শিরে।

নোং ঙাল্লে, অয়ুক্তা কোনুং মনুং অদু কপ্প-লাউনদুনা পূমনীন নীল্লথ্রে। যুবরাজগী অশিবা হকচাং অদু সংস্কার তৌরুনবা মোংফমদা পুথোরক্সস্মী। নিংথৌ মচানুপীদু মপুরোইবগী খায়না মৈশা লাংদুনা মীৎলুদা প্রেমগী পিরাং শিষ্টদুনা থবায় শোক্সা তেংথা-নাওইদুনা সতি ধর্ম ঙারুবগীদমক মপুরোইবগী মতুং ইন্না চিত্তা মথস্তা

কাখৎখরে। চিত্তা অদু মৈ চুখৎপা হৌখরে। মতম অদুমস্তদা ব্রাহ্মণ (বৈষ্ণব) লস্বেইবা
অমা বন অদুদগী লাউ-লাউদুনা চেছোরকুম্মী। “হে নুপীমচা! ঙাইখো, ঙাইখো!
নঙগী নপুরোইবা অদু শিদিবনি। মহাক্কী মশা অদু চরাম-চদৎনদুনা চোকথখিবনি;
অদুনা নঙনা ঙুমজরবদি থুনমক অথোৎবা চাক খরদং পীয়ু। ঐনা মাবু শোয়দনা
হিংহনগনি।”

মদুদা নুংশিজরবা মপুরোইবগা খায়না মৈশা লাংনীংদ্রবী রাজকুমারীনা ব্রাহ্মণগী
বাক্ষমদুদা অঙকপগা লোয়ননা তফিং তফিং চেনখিদুনা মনাক নকপা যুম অমদগী
থোংলবা চাক খরা নিরগা পুরজুনা (মঙোন্দা) পীদুনা নুংশিরবা মপুরোইবগী মথবায়
নিজরম্মী। ব্রাহ্মণ অদুনা চাক চখোম খরা ঈশিং খরগা য়ান্দুনা অশিবা যুবরাজ
অদুদা ইনবীরম্মী। খুদক অদুমস্তদা শিরবা যুবরাজ অদু (হরাউ-হরাউনা) খোইকুম
মোমোন তৌনা তুমলুবগুম মিকপ থোরক্রে। ব্রাহ্মমা হংলম্মী “করি তৌরম্বগীনো?
যুবরাজ” “অরাম খৌরাংবগী মৈচাক্কা চদৎনখিদুনা জ্ঞান মাঙলুরে” হায়না যুবরাজনা
খুমলম্মী। রাজকুমারী অমসুং যুবরাজ মথোয় অনীনা হরাউ-হরাউনা বৈষ্ণব-ব্রাহ্মণবু
খুকুমদুনা বিদায় লৌজরগা নিখৌগী কানুংদা অমুক হল্পকথি।

থাজদনা শিথ্রবা মমাক হিংগন্তুনা লাক্রে হায়বা পাউ অসি তাবদা হরাউ-
নুংঙাইখিবনা চাংদমনিংঙাই লৈরমদে। নিংথৌনা মচানুপী অমসুং মমাকপু তরাম-
তরামা ওকপীরগা ব্রাহ্মণ লস্বেইবা অদু থিবা হৌরকুম্মী। অদুবু থিরুবদদি লৈরমদ্রে।
মতুংদসু কনা অমস্তনা ব্রাহ্মণ লস্বেইবা অদুগী মরী-মথোঙ থিবদা ফংখিদরে।

ব্রাহ্মণ লস্বেইবা অদুমক ভগবান শ্রীহরিমক্কি হায়না নিংথৌনা লেপখি। একাদশী
নুমিত্তা চরা হেনবা মাগী দেশকী ভক্তশিংবু মতম চাদনা শিবদগী কনবীদুনা শিদবা
মপু মাগী মফমদা পুবী হায়বসি নিংথৌ অমসুং মাগী প্রজা পুন্মক্কা চিংববা লৈতনা
তশেং-তশেংনা থাজনখি। মদুদগী একাদশীগী মতীক-মগুণবু ধর্ম শাস্ত্রদা বারী ওইনা
শোম্মরি।

মীওইবনা শা-ঙা চাবদি পাপনি :

শা-ঙাদি শা-ঙাগী চীঞ্জাক্কি। তাইবঙ মীওইবগী অশেংবা চীঞ্জাক নস্তে। চীঞ্জাক্কা
পুক্রিং, হকচাং অমসুং রাখল শেমখিবা মরম্মা মীওইবনা শা-ঙা চারবদি হকচাংদা
শা-ঙাগী লমচৎ-শাজৎ লাক্কনি। চারি-চারিবা চীঞ্জাক অদুগী মতুং ইম্মা মীওইবগী
লমচৎ-শাজৎ শেম্মী। মিনুংশি খঙদবা, মশাগীদা য়েংবা, মীশিংবু অরবা পীবা, নীংঙাই
চাউবা, কল্পক-মিহৌগনবা, মীগী ফনবা খন্দবা, থবক শুনীংদবা অসিনচিংবা পুন্মক

অসি শা-ঙাগী শদুম চাবনা হেন্না পোকহল্লি। স্বামী শিবানন্দনা হায়খিবা অমা লৈ মদুদি, “The mind is made out of the subtle essence of food” শা-ঙা চাদবনা মীওইবগী অশেংবা সমাজ অমা পুরকুবা হোথনবদা অচৌবা খৌদাং অমা ফজনা লৌই। শা-ঙা চাবা মীওইশিংদগী মরক্তা য়ু থকপা, নিশা হেন্না শীজিন্নবা, লমহেন-তুহেনবা মীওইকয়া কয়া তোয়না উবা ফংঙি। মসিদগী হেঞ্জিল্লকুগা হেরোইন, মোর্ফিন্চিংবদা দ্রগ এদিক্ত ওইদুনা মশা মশাদা নন্তনা সমাজগী লৈখা তানা মাঙ-তারুবা তৌরি। ফাওরবা জর্জ বেনার্দ শোনা হায়খি — “So long as men torture and slay animals and eat their flesh we shall have war.” শা-ঙা চাবনা অচৌবা পাপ অমা লঙশিন্দুনা হকচাং মাঙনবা থবক তৌরকই। মীহাং-মীপুন, হাথন-শুনবা অমসুং থৎন-চেনবা অসি শা চাবা মীওইশিংগী মরক্তনা য়ান্না হেন্না থোকই। অদুনা জগৎনা পান্নরিবা শান্তি অদু মীওইবনা শা-ঙা চারিবমথেদি পুরকপা ঙ্মোই।

সাত্ত্বিক আহারগী মনুং চল্লবা উইহে-রাইহে, মনা-মশীং অমসুং হরাই-চেঙরাইনা ভিতামিন শুনা ফংলবা তাইবঙ মীওইবা ঐখোয়গী অফবা চীঞ্জাক্রি। পৃথিবীদা শান্তি পুরকুবগী মরু ওইবা উপায়দি পূকফবী মহোশ্য লাইরেস্বী ইমানা পীবিবা মনা-মশীং, উইহে-রাইহে অমসুং মহয়-মরোং চাবসিমক্ৰি। চীঞ্জাক্রা অদুকী মতীক শেংলগা লীচৎ-শাজৎসু অসুকী মতীক ফজরকই। লমচৎ-শাজৎনা চুল্লগা হকচাং ফহল্লি অমসুং পুন্সি নুংশাংহল্লি। সাত্ত্বিকী পূকচেল চেনবা মীওইশিংদি ঈশ্বরবু থাজে, খৌজাল হৈবা, অচুম্বা চৎপা, মীগী ফনবা তৌবা, খাঙবা কনবা অসিনচিংবা অফবা শাজৎশিং অসিগী মণ্ডণ চেল্লি। সাত্ত্বিকী গুণ চেনবা মীওইশিংনা সাত্ত্বিক আহারদা চায়।

শা-ঙাদা প্রোটিন মরাঙ-কায়না যাওবগুন্না মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংদসু যাওই। শঙ্কোমদগী ফংলিবা ভিতামিন পুন্সমক অদু ঐখোয়না অশংবা মনা-মশীংদগী চপ চানা ফংবা গুম্মী হায়বদা থোইনা চিংনফম লৈতে। মনা-মশীং অমসুং উইহে-রাইহে ফজনা চাবনা বুদ্ধি গ্তান লৈবা হেল্লি, মিনুংশি খঙবা হেল্লি, পাজ্জন হেন্না কল্লি, পুন্সি নুংশাংবা হেল্লি। ধর্ম পুন্সমক পঙ্খুংফম মাইে। পৃথিবীগী ধর্ম অমত্তদসু হিংসা তৌদুনা শা-ঙা চাও হায়বা নিয়ম লৈতে। গুসি মীওইবনা শা-ঙা হাৎতুনা হিংসাগী থবক চৎথনরিবা অসিদগী হেন্না চাউবা অতোপ্পা পাপ অমা লৈত্রে। ভগবান যীশুনা হায়খি — ‘ঐঙোন্দা তৌহন্নীংবা থবক অদু মীঙোন্দসু তৌ। ঐঙোন্দা তৌহন্নীংদবা থবক অদু অতোপ্পদসু তৌরুনা।’ মুন্না অমুক্তং খহুরবদি ঐগী ইচা-ইশু, ইমা-ইপা অসিবু কনাগুম্বনা হাৎপদা নুংঙাইগদ্রা, যানীংগদ্রা? অদুনদি ঐনা মীগী মচা-মশু হাৎতুনা চাবসি চুল্লিবরা?

অমরোমদা শা-ঙাদি থুনা পুমগল্লি অমসুং চাবদা ময়াই কাবা রাজসিক আহরগী মনুং চনবা পোৎনি। মরম অদুনা খুদক্তা মহীক-মতায় যান্না পোকই। মনা-মশীং, মহয়-মরোং অমসুং উইহে-রাইহেদি ফনা কুইনা থমদুনসু শা-ঙাশুন্না পুমগন্দে অমসুং নমখীগন্দে; মহীক-মতায়সু থেইনা চেনগন্দে। শান্না হায়রবদা খীবোং-খীরিন শাংবা জীবনা মনা-মশীং, উইহে-রাইহে অমসুং মহয়-মরোং চাগদবনি। শা-ঙা চাবদি যান্না পুরুদে। শাহিং-ঙাহিং চাবা জীবশিংগা মনা-মশীং চাবা জীবশিংগা ওর্গান-শাওং মান্দে অমসুং লমচৎ-শাজৎসু তিন্নদে। মরম অদুনা হকচাংগী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবনি; চীজ্বাকী ভেল্যু য়েংদুনা চাগদবা নন্তে। প্রকৃতিগী নিয়মদা লৈবা জীবশিংনা মশা-মশাগী পোকপদগী লোয়নজরকপা লৌশিং অদুনা লমজীংদুনা মহৌশা লাইরেস্বী ইমাগী নীতি-নিয়ম কায়দনা চৎপা ওম্বী। মনা-মশীং, উইহে-রাইহে চাবা শাশিংনা শাহিং-ঙাহিং চাবা শাশিংগী মতৌ-মওং খক তল্পুবা লৈতে। কাঙলুপ অমগা অমগা চীজ্বাক লানশীন্দে; লমচৎ-শাজৎসু তল্পুরুদে। প্রকৃতিগী নিয়ম কায়দবনা মখেয়না মশা শেংনা পুন্নি নুংশাংনা হিংলিবনি।

শা-ঙা চাবনা মখল-মখলগী অরু-অরুবা লায়না কয়া পোকই। অনৌবা সাইন্তিষ্টশিংনা যান্না কুপ্পা থিবদগী তশেং-তশেংনা খঙলে মদুদি — শা-ঙাগী শদোংদা অঙক-অঙকপা মখলগী হুশিংনা শন্দোজুনা লৈরি। পৃথিবীগী ফাওর-ফাওরবা ডাক্তরসিংগী মত মতুংইন্না শা-ঙা চাবনা মীওইবগী লুর-লুরবা লায়না কয়া পোকহল্লি। মদুদি ব্লদ প্রেসর, কেসর, টি. বি., হকচাংদা চীকপগী লায়না, ঈশিং মরীগী লায়না, থোপকী লায়না, থবোস্বীগী লায়না, এপেন্ডিক্সকী লায়না, নুংশংগী লায়না অসিনচিংবা হৌজিকী মতমদা পাপকী মশক ওইরবা লায়না কয়া থোকহল্লি। ব্রহ্মামরু ফংঙমদ্রবা তাইবঙ মপোকসিদা মীওইবনা মশা মশাগী ওইজবতা য়েংদুনা মরুমদা থুপুনা লৈজরিবা মরাল লৈজদ্রবা প্রকৃতিগী অতোনবা জীব, শা-ঙা অমসুং উচেক-বায়শিংবু ওৎপি-নৈবিবা অমসুং হাংতুনা চাথোকপিবা অসিনা মপোক মপোক খুদিংদা নরক্তা তাননবা অচৌবা পাপ কয়া লঙশিল্লবনি।

হৌজিকী সভ্যতানা পুকফবী মহৌশা লাইরেস্বীগা মরুপ ওইনদে; য়েুরুবনি। করিগুস্বা মরুপ ওইনরল্লবদি তাইবঙ মীওইবনা পুন্নি নুংশাংনা শাস্তি পূর্ণ ওইনা পাল্লমগদবনি। স্বামী শিবানন্দনা হায়রস্বা অমা নীংশিংবা য়াই মদুদি, ‘শা অমসুং ঙানা নঙবু সাইন্তিষ্ট অমা ওইহনবদি য়াই, কৈদৌঙেদসু সাধু অমা ওইহনবদি ঙম্নোই।’ ভারতকী যোগী-ঋষি পুন্নিমরু ‘অহিংসা পরম ধর্ম’ অহিংসানা অথোইবা ধর্মনি

হায়না লাউরি। জাতিগী পিতা মহাত্মা গান্ধীগী অমস্তা ঙায়রবা অথোইবা খুংলায়দি অহিংসানি। মহারু পাযখংলস্বা যাইফ খৌরমশিংগী মনুংদা মহৌশা লায়েন্সু মরু ওইবা অমনি। ঙুসি চাওখংলবা লৈবাক্তদা অরু-অরুবা লায়না-তীমা থোররকপা লোয়ন-লোয়ননা পুরিং নুংঙাইনা লৈতানা লৈবা ফংনরক্তবা অসিদগী লাইনীং লস্বী থিনরক্তুনা যোগ আসনগী শাজেলবু থরায় হকচাং য়াওনা তৌবা হৌনরক্তে। যোগাসন্না লমচৎ-শাজৎ ফজহনবা অমসুং মশা-মউ ফহনবতা নন্তুনা অশেংবা সমাজ অমা পুরক্বা হোৎনবদা অচৌবা খৌদাংসু লৌই।

অঙাং পোক্ববগী মরু ওইবা হীদাক খরা

হুংগদৌরিবা মরুনা ফরবসু লৌফমদি ফহনবতা য়াদে :

(১) থাগী খোঙচন্তি নিয়ম চুপ্পা চৎপা, অঙাং ওইবদি ঙমদবা নুপীশিংনা ঋতু চংলিঙে মনুংদা তুলসী মরু তোইনা শায়দুনা চারগা অঙাং ওইনবা তৌবদা য়ান্না কান্নগনি।

(২) নাগেশ্বর লৈদু ফজনা কংহল্লগা লৌবা মকুপ অদু চিনি অঙাঙবগা য়ান্নদুনা নুমিৎ ১০ নিরোমদং চাবদা অঙাং পোকহল্লি। অঙাং পোক্ব-পোক্বগা শিবদুসু ফৈ।

(৩) দালচিনি গ্রাম ১, হরিতকী (মনাহী) গ্রাম ৪ ঈশিং আউন্ ৪ দা মিনিট ১০ ফুংলগা থকপদা য়ুস্বাক্তানগী থবক্তা য়ান্না কান্নরবা হীদাক্রি। কামগী শক্তিসু য়ান্না হেনগলি।

(৪) অজরাইন গ্রাম ২৫, সিতামিশি গ্রাম ২৫ পূন্না ঈশিং গ্রাম ১২৫ রোমদা লৈবাক্কী চফু অমদা হাপুনা অহিং অমা চুপ্পা তীংবা মহীদু অয়ুক খুদিংগী থকপদা অঙাং পোক্ববা, পোক্ব-পোক্বগা শিবা লায়নাদগী ঙাকথোকই। থা খুদিংগী ঋতু হেক লাকপা হৌবদগী নুমিৎ ৮ নি চুপ্পা থক্কদবনি। মতম অসিদা অতিংবা হরাই মুগ নংত্রগা চনা (মতোল থোক্ববা) তোয়না চাবা য়ান্না কান্নগনি। চোইফাঙবা চেঙগী লৈবাক্কী চফুদা থোংবা চাক নংত্রগা আটাগী তলজম চাবনা হেন্না ফৈ। মরু-মরাঙ, মসালা, থুম-মোরোক্তি ঙল্লিবমথৈ চারোইদবনি। মসিনা ঋতুগী নিয়মসু চুমহনগনি। ঙা চাবা তারবদি মীতৈ ঙমু, তুরেলগী ঙা মচা-মশুনচিংবা চাবা ফৈ।

(৫) হৈকু মকুপকা অশেংবা খোইহীগা চাং নাইনা চাবদা কান্নগনি। অথাবা নন্তুবা মনা-মশীংগী এনশাং মরাঙ কায়না চাবা। পুক হাংবা মতম য়েংদুনা ঈশিং মরাঙ-কায়না (মচিং-মচিং) থকপা। তগৎ-তগৎ তেকপা মনা-মশীং, উইহে-বাইহে

অমসুং মইহে-মরোং মরাঙ-কায়না চাদুনা হুমাং তানবা থবক শূবা নংত্রগা হকচাং শাজেল তৌবা য়ান্না কান্নগনি। চাশীল-থকচীল্লগা শূবা নোম্বা রাংলবদি মহৌশা লাইরেম্বীদা লঙজবা ওইগনি।

হকচাংগী লু-তাংদা চীক-খোৎপগী লায়নাদা মহৌশাগী লায়েং :

হকচাংগী লু-তাংদা চীকপা অমসুং পোম্বগী লায়নাবু আর্থ্রাইতিস হায়না খঙনৈ। লায়না অসিগী লাইওং মখল য়ান্মী। পনবা য়াবা মরু ওইবা খরদি : Rheumatoid, Arthritis, Gout অমসুং Osteoarthritis অসিনচিৎবনি। মসি অচৌ-অশাংগী লায়না মখল অমনি হায়নৈ।

লায়না অসিদা লাইওং মখল পুন্নমক অসিগী মরু ওইবা হৌরকফম অসি শেংনা হায়জরবদা খরা লুনা থোকই। অদুবু মরু ওইবা হৌরকফম খরদি - চীঞ্জাক মতীক চাদবা, চুনবা শাজেল (শু-নোম্বা) রাংপা অমসুং হাইজিনীক কেয়র ওইদবা অসিনচিৎবা অসিনি। হকচাং মনুংদা যুরিক এসিদ য়ান্না পন্দুনা কুইনা লৈরক্লগা তাং-তাংদা চীকপা-খোৎপগী লায়না অসিনা হৌরকই। যুরিক এসিদ অসিনা হকচাংদা পন্দুনা কুইনা লৈরক্লবদি আর্থ্রাইতিসতা নঙনা অরু-অরুবা লায়না কয়াসু থোরক্তবা নঙে। হকচাংদা তুংদুনা লৈরিবা যুরিক এসিদ মথৈদু মপান্দা শেংনা পুথোক্লগা, মতুঙদা অমুক থোরক্তনবা লায়না অসিগা পক্লবা চীঞ্জাক চাদুনা লেনবনা লায়েং অসিগী মরু ওইবা মরম অমনি। অদুনা সাইত্রিক এসিদ মরাঙ-কায়না য়াওবা চম্প্রা, কমলা, কীহোমচিৎবা হেগী মহী থকপদা য়ান্না কান্নগনি। হে-রাগী মহী, মনা-মশীংগী চম্ফুং মহী, শজোম ছানা মহী অমসুং লুম্বু শাবা অফবা ঈশিং মরাঙ-কায়না থঙুনা হকী ঈশিং পৌহল্লবদি যুরিক এসিদ অদু মপান্দা লায়না কোম্বা থোকখিগনি। মসিনা ঈ ফজনা শেংদোকপা ওম্বী অমসুং হকচাংদা আলকেলিগী শরুক হেন্না ফজনা পী।

হকচাংগী তাংগী শরুক মাওত্রগা প্রোতিনগী শরুক্তা পিউরিন কৌবা মচাক অমা ওল্লিজেন্না ফজনা চাকথোকত্রগা যুরিক এসিদ ওল্লকই। মরম অসিদগী পিউরিন য়াওবা শা-ঙাগী মশিঙ্গা অমসুং থোপ; ষণশা অমসুং ওকশা; গানু অমসুং যেনগী শা; মুসুরী; মোরোক অমসুং হরাই কাছারী; মতোঙবু শরুনা য়োম্বা জীবশিং খজীং, থরোই অমসুং রাইখুনচিৎবা ওল্লবদি শুকচা চারোইদবনি। এসিদ ওল্লোইদবা মৈ চঙদবা চীঞ্জাক খন্দুনা চারগা অনাবসি থুনা ফগৎলকপা ওম্বী। উইহে-রাইহে, মনা-মশীং অমসুং মহয়-মরোংতনা ঝাইদগী ফবা চীঞ্জাক্রি।

লায়না অসিদা অঙ্গুর নংত্রগা কিশমিশ চাবা যান্না কান্নে । তিলহৌ অমসুং চনমদি যুরিক এসিদ মাঙহনবা ঙ্গা মরন্না চাং নাইনা শীজিম্বদা যান্না কান্নগনি । শরু শোকপা লায়নাদি মরু ওইনা ফোসফরস অমসুং কেলসিয়ম যাওবা পোৎশিং চাগদবনি । ভিতামিন ‘এ’ অমসুং ‘দি’ মরাঙ-কায়না যাওবা চীঞ্জাক খন্দুনা চাং নাইনা চাগদবনি । মরমদি ভিতামিন ‘এ’ না অনাবা ঙাকথোকুবা শক্তি পী অমসুং ‘দি’ গী শরুকা শরু-শয়াং ফহল্লি । মরম অদুনা নুংশা যান্না লাংবা মফমদা হৌবা অশংবা মনা-মশীং, মহয়-মরোং মরাঙ-কায়না চাগদবনি । ওলিভ ওইল (চানবা) খরা হাপ্পবা মনা-মশীংগী শিংজু (সেলাদ) চাক্রেন খুদিংদা খরা-খরা চাবা কান্নগনি ।

ঐথ্যোগী ভারত্ভা তমখীরবা আত্মহিতিস হায়বা লায়না অসিনা মী মিলিয়ন কয়াবু অরুবা খুদোংখীবা পীরি । অহল ওইবা নুপা অমসুং নুপী অয়াস্বদা লায়না অসিনা নাগল্লি । লায়না অসিগী ক্রোনিক ষ্টেজদা হীদাক্সা লায়েন্দদা লায়না ফহনবা ঙমদবা মরন্না নীংবা কায়বগী শক্তম অদু ওইদবা নন্তে । ঙসি পৃথিবীদা লায়না অসি ফনবগীদমক হীদাক অমসুং শাজেলশিংনা লায়েন্দবসিনা অয়াস্বনি । মেদিকেল প্রাক্তিসনরশিংনা “Therapeutic Yoga” অসি হৌজিক ফাওবা মুন্না খঙনদবদগী হায়রিবা লায়না অসি ফনবা লায়েন্দদা মসি থোইনা শীজিন্নদে ।

য়াইমরপ ওইনা লায়না অসিনা নাবা মীওইশিংবু নেচরকিওরুনা লায়েন্দা; লোয়ননা অখল্লবা যোগ-আসন খরা চাং নাইনা প্রাক্তিস তৌহনবদা থা অনী-অহমগী মনুংদা ফহল্লি হায়বসি অখঙ-অহৈশিংগী থাজনরবা রাফমনি । অদুগা অরিবা লায়নাদদি ফহনবা অমসুং নোর্মেল হেলথ পুরকুবা হোৎনবদা থা মরি/মঙা নংত্রগা খরা হেন্না ফাওবা চঙঙি । যোগগী লায়েন্দ অসিনা হীদাক অমন্তা শীজিন্নদনা লায়না অসি মরু ফুকা ফহল্লি হায়বসি খুইদগী শীংথাবা যাবা পান্দমনি ।

আত্মহিতিক নংত্রগা রুমেতিক পেসেস্তশিংনা মরু ওইনা থবক অহমখক অসি তৌদবা যাদবনি । মদুদি (1) Regular practice of selected Yoga Asanas, (2) To take proper diet, and (3) To maintain proper Hygienic Care.

মখাগী যোগ আসনশিং অসি নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা তৌবদা হীদাক অমন্তা শীজিন্নদনা মখল খুদিংগী আত্মহিতিস অসি ফহনবা ঙমগনি । হীদাক শীজিম্বা অনাবা মীওইশিংনা চয়েল ২/৩ রোম যোগ প্রাক্তিস তৌরবা মতুংদা হীদাক থাদোকপা তঙাইফদে । অখঙ-অহৈ অমগী মখাদা যোগ আসনশিং অসি নিয়ম চুন্না তৌগদবনি ।

তৌগদবা যোগ আসন : Santulan Asana, Trikona Asana, Veera Asana, Gomukh Asana, Briksha Asana, Setubandh Asana, Siddha Asana, Nataraj Asana অমসুং Shava Asana। অহানবা চয়োল অমগী মনুংদা সিরিজ অসিগী অনীদগী মরি ফাওবদা প্রাক্তিস তৌবা যাই। অনীশুবা চয়োল অমসুং মতুংদা মথং-মথং অতৈ আসনশিং হাপচিল্লকপা য়ই। সিরিজ অসিগী আসন পুন্নমক অসি অহানবা চয়োল লোইনমস্তি আই তৌরোইদবনি। লায়না অসিদা পরুবা চীঞ্জাতি : মরু ওইনা অনাবা মীওইশিংনা কান্নগদবনা (পরুবনা) লৌবা অমসুং পরুদবা অমাঙবা ওইগদবনা থাদোকপা। নোংমদা মরিরক চাবা য়াগনি।

ব্রেকফাস্টকী মনুংদা (অয়ুক পুং ৭ তগী ৯) কমলা, এপল নংত্রগা পকনবা উইহে অমা (লেফোয় নস্তবা), মতোল থোকুবা চনা, চপাতি অমসুং অশংবা মনা-মশীং চাগদবনি। লুম্বু-লুম্বু শাবা শঙ্কোম অনৌবা কপ অমা ওভলাটিন খরগা লোয়ননা চাবা।

লঞ্চ অমসুং দিনরগী মনুংদা (নুংখিল পুং ১২ দগী ২ অমসুং নুমিডাংরাই পুং ৬ তগী ৮) অহানবদা লৌগদবা সলাদ (শিংজু) a mixture of tomato, Cucum-ber, Carrot, Radish, Lettuce, Papaya, etc., with very little salt and some lemon juice. সলাদ কপ অমা চারবা মতুংদা গেছগী য়ান্না হৌবা তলজম, অতেকপা মনা-মশীং, অশংবা মনা-মশীংগী শাগ, মতোল থোকুবা চনা অসিনচিংবা য়ান্না তেইনা শায়দুনা চাবা। অশাবা মরু-মরাঙ হেন্না চাদবা, অদুগা অফবা ঈশিং নোংমদা গ্লাস ১০/১২ রোম পুক হাঙবা মতমদা মচীং-মচীং থকপা। নুমিডাং তুমগদবা পুং অনী হেন্না বাথলিঙেদা চাগদবনি।

নুমিৎ য়ংবা মতুংগী রিফ্রেশমেন্ট (পুং ৩ দগী ৫) লৌগদবা : Some light refreshment, such as some fresh fruits, salted biscuits, germinated grams, Halwa or Cake or other similar items.

Hygienic Care : খাইদগী মরুওইবদি নুমিৎ খুদিংগী শেংনা ঈরুজথোজুনা লু-নান্না লৈবা। লোয়ননা চীন-য়া প্রোপরি কেয়রদা থম্বা। থুম মতীক চানা য়ান্নবা ঈশিং অশাবা নংত্রগা অঈংবা অপান্না অমনা শেংনা ঈরুজবা। অপৌবা খুদে-তাউরেল অমনা হকচাং পুশ্বা শেংনা তকথোক-নাছোকপা।

অহানবা লোয়েং হৌরকপদা : নুমিৎ নীনিরোমদি থীরিন্দা লৈবা ফস্ত-হৌদি মথৈ ফজনা শেংদোকুবা হৈ মহী, অশংবা মনা-মশীংগী চম্ফুং মহী, শঙ্কোম ছানা

মহী অমসুং অফবা লুম্ব শাবা ঈশিংদা থজুনা চরা হেনবা ঙল্লবদি অনাবা য়ান্না থুনা ফগনি। চাক খরা চাবা তারবসু চেঙদি চেইফান্তবা চেঙনা খাইদগী ফৈ।

মতম পুন্মমজ্ঞা হকচাংদা পক্লিবা ফি-রোল অরু-অনান ঙাক্তনা ওইগদবনি। নুংশিং-নুংশা ফজনা ফংবা লৈনীল কাদবা য়ুমদা লৈবা ফৈ।

অনাবা মীওইশিংনা অয়ুক অমসুং নুমিদাংরাইরমদা রাগ-রাগীনি চুম্মা শকপা অমসুং ঈশ্বরদা মন শেংনা প্রার্থনা তৌবসু থোইদোক্কা কান্নবা ফংগনি। Proper Devotion তনা মীনুংশি লৈগনি। লোয়ননা হকচাং ফগনি।

নাকোংদা তীন চঙখিবা লৌথোকপা :

ন্যাচর-ক্যুওরগী মতেঙনা নাকোংদা তীন-কাঙ চংবা ফাওবা ঈরায়-লায়না লৌথোকপা ঙম্বী। কনাগুস্বা মী অমগী মনাকোংদা ইখঙ-খঙহৌদনা নাচল অমা চংখিবা থেক্লবদি মদু লৌথোক্লবনি নংত্রগা শিনবনি হায়দুনা নাকোং অদুদা করিগুস্বা অমন্ত তৌরোইদবনি। খুদক অদুদা সূর্যদেবদা ওনশিন্দুনা নাকোং অদুদা অরংবা মঙাল, মশেক চঙহনগদবনি। মিনিট মঙাগী মনুংদা তীন অদু মপান্দা শোয়দনা থোরক্কনি। নুমিং দর্শন তৌবা ফংত্রবদি অমস্বা কা অমদা চঙলগা থাউমৈ অমা থান্দুনা নাকোং অদুদা মঙাল ফজনা চংহনগদবনি; ঙায়হাক্তদা তীন অদু শোয়দনা মপান্দা থোরক্কনি। অদুগা তীন অদুদা ওংলু খোংলুদুনা চৈনাখোল পীরুরবদি মশা ঙমদদুনা করিগুস্বা থোরক্লবসু য়ানা লৈ।

নাকোংদা তীন হেক চংখিবগা করি অমন্ত শোকলু পল্লদনা মথকী নিয়ম অসি য়ান্না থুনা পাংথোকহৌগদবনি। মদুতদা ন্যাচরগী মতেংনা তীন অদু থুনা লৌথোকপা ঙমগদবনি।

পিন নংত্রগা য়েত্তুম য়োৎখিবা লৌথোকপা :

করিগুস্বা পিন নংত্রগা য়েত্তুম্মা য়ারক থিনবদা য়োৎখিদুনা চাকখাউদা চঙত্রবদি ঐথোয়না অরায়বা মওং অমদা লৌথোক্লবা তৌবা য়াই। মদুদি - খুদক্তা অফবা লশিং খুবাম অমরোমদা অমুনবা লফোয় খরা তোইনা নোইখায়রগা মরোন-মরোন তৈরবা, অদুগী মপান-মপান্দনা শঙ্কোমপাল নংত্রগা বটরগুস্বা ফজনা তৈবা; মদু মথং-মথং থুপচল্লগা (পিকতক তৌনা) শায়দনা য়োৎখিনবা তৌগদবনি। য়োৎত্রিবা লশিং অদুনা য়েত্তুম অদুবু অহাউবা পোং অমা পীজগে লাও হায়না থেমদুনা কৌশিনবীরগা ফাজন্দুনা থমগনি। নোং ঙাল্লবা মতুংদদি লশিং অদুনা পিন্দু ফজনা

য়োমশিন্দুনা খোঙ হান্সা মতমদা পুথোকপীরক্কনি। মসিগী প্রোশেস অসি নিয়ম চুন্না ফজনা চৎথবীবদা শোয়দনা মায় পাক্কনি হায়বা ঙ্ম্মী।

ঙা মরু খৌনাউদা পনবা লৌথোকপা :

চাক চাবদা শা নৎত্রগা ঙা থোংবা যাওরবদি যান্না মুন্না য়েংদুনা যত্ন তৌনা চাবা ফৈ। যান্না তেইনা শায়দুনা তপ্পা-তপ্পা চাগদবনি। মদুদা মরু পাক পনবা হৌনদে। অদুবু ইখঙ-খঙহৌদনা করিগু স্বদা খৌনাউদা মরু পনবা তারবদি হেক পনবগা লু-লুকথদুনা যা লাওনা কাথোক্কগা খৌনাউ খাক-খাক তোয়না তৌবিয়ু। অহুম-মরি রক তৌবদা অনাংবা তিলগা লোয়ননা মরু অদু শোয়দনা থোরক্কনি। মরু নস্তবা পোং অমা পল্লবদি কাথোক্কুনা লুকথহল্লগা ঙকশমদা খুদুন্না শুবদা তারক্কনি। ঙা মরু পনবদু যান্না শাখীবা নৎত্রবদি মমাগী মমিং অহুমলক শোল্লগা চাক চদুম অমা শায়দনা যোংপদা মতোমতা চঙজখি।

পাউতাক শৈরেং

তাইবঙ পুন্নিগী লৈরাং

চেকশিল্লু !

পুন্নি' লৈরাং শকহেনবী;

পোকঙমদনা পোক্কপা

তেল্লবা তাইবঙ পুন্নি।

ফজবা চেংলৌ শক্তম উবদা

পুন্নিংগী খোইমু কয়ানা থেল্লনি

গুণ-গুণ গুংলদুনা।

কল্লক-মীহৌ চাউবা খোইমুনি

অনৌ অনৌবতা পাম্বনি।

লৈহী চুপ্পদা পেনবা নাইদবা

লৌনম চাউবা খোইরাবনি।

চীরোন হৈবা খোইমুগী

লৌনম লাংদা থুদুনা

থাংঙু থক্তা মাঙজনি।

ফজবা চেংলৌ শক্তম

নঙগী য়েৰুবা ওইরনি

নোংমদি।

চেকশিল্লু !

পুন্নিগী লৈরাং শকহেনবী;

পোকঙমদনা পোক্কপা

তেল্লবা তাইবঙ পুন্নি।

লৈরাং নঙনা

লেমন চল্লবা মতমদা...

খোইমু কনাসু পাইরক্করোই।

নগুণ শন্দোকপিরম্বা মালংবসু

নঙগী য়েৰুবা ওইদুনা
 তাহল্লরনি লৈমায়থক্তা চোইজাইননা ।
 নুংশি হৈতবা পুৰ্জিংগী খোইমুবু
 বাখলনা খুদুম চন্দুনা
 পুল্লি লৈরাংবু
 লৈশাং তমহনসি ।
 লৈরাং নঙনা
 নপান ফরিঙে
 মরুপকী মরুপ ঙাঙনি ।
 বারবা মতমদা
 কনাসু উররোই
 হন্না য়েংবদা...
 নঙগীনি হায়বা ।
 হয়েংগীদি খন্দনা
 মালং তাছাদা...
 হরাউ মথোয় কাদুনা
 ঈরাং-ঈপাক্তা তাউদুনা
 লৈশাং তমগে খনগনু ।

পূজি নুংশাংনবা

চীঞ্জাক্ৰা হকচাং শাৱকই
 নংব্ৰগা মাঙহল্লি।
 হকচাংগী ভেল্যু য়েংদুনা
 চাগদবনি,
 চীঞ্জাক্ৰী ভেল্যু য়েংদুনা
 চাগদবা নন্তে।
 চাৱিবা চীঞ্জাক অদু য়েংলগা
 মীদুগী লমচৎ-শাজৎ
 খঙবা ঙ্মীদো।
 হকচাং-ইল্লি কয়াং পূম্নমকপু
 পুৰ্ণা পুই হায়দুনা
 পুক কৌৱিবনি।
 পুকপু ফ়বদি পূম্নমক
 পুংফ-ফ়বনি।
 মহৌশা লাইৱেঙ্গী
 নীতি-নিয়ম চুন্না চৎপা
 শা-উচেকশিংনা
 পূজি নুংশাংনা হিংলিদো।
 হৈ-শিংলবা মীওইবনা
 মহৌশাগী নিয়ম থুগায়ব্দগী
 পাপগী মশক ওইবনা
 লায়না কয়া ফংলিদো।

লমচৎ শাজৎ ফজদবনা
 অনাবগী মপানি;
 মমাদি থাট্টৈশেংনমক
 অরানবা চীঞ্জাক্রি ।
 ফন্তবা লমচৎকা অরানবা চীঞ্জাকা
 অমস্বা পুস্তা মতম
 কুইনা পাম্মরবা মতুংদা
 অনাবা অমসুং অশিবা
 হায়বা মচাশিং পোন্ধ্রকই ।
 পুস্তা পোকপা লায়নাদি
 চাদা ৯৯ নিদো ।

অশেংবা সমাজ পুরস্কা

চয়াম পোকপী ইমানি;
 অহিং-নুংখিল অনীদা
 খুদাং পিফম কংজদ্রবী
 মৈতৈ লৈমা ইমানি ।
 বারুন্নু ইমা !
 নচা শান্নরোইশিংনা
 পুরস্কা ওসিদি
 ইমাগী মিংচৎ
 মালেম শিনবা থুংনা ।
 পীক্সবা ইরমদমসে
 ডান্নেনে ওসিদি
 মালেমসিদা থাজগুম ।
 থাদোজুনা
 ময়াই কাবা নিশানচিংবা
 পুরস্কা হোৎনসি
 অশেংবা খুন্নাই অমা
 পোরুফম ইরমদমসিদা ।
 লমচৎ-শাজৎ ফজবা
 নীতি-নিয়ম চুস্বতনা
 শান্নরোইশিংগী মতেং পাংদুনা
 পুরকপা ওমগনি
 অফবা মিংচৎ মালেমসিদা ।
 নিশানা লান্দারক্সবা
 মাঙ-তাক্সনি হায়বসি
 কাউরোইদবনি ঐখোয়না ।

লাইওয়রবা সনা খোংনাং

লাউ-লাউ
 ঐগী শান্তিগী ইরুমদা
 পোখাজরো লাউ ।
 করিগী কপ্পি
 করিগী রারি ?
 তাইবঙ মপোকসিদা ।
 ইশা-ইরেঙ কয়া ককথৎপিথ্রে
 চাউখৎ-খৌরাং লাকপদা ।
 রানা খাঙজখি মতমদো
 হীক্লা-হীক্লা কপতুনা ।
 পুন্নি লমশাং চৎপদা
 অরা-মৈশা লাংদুনা,
 চোকথরক্লাবা মতমদা
 পোখাজরো লাউ
 ঐগী ইনাক্তা ।
 ষণবী-ষন্নাউ পুন্নিমকসু
 পোখাররি ঐগী ইরুমদা
 শজিবু-কালেনগী শারবা নুংশাদা ।
 ঐগী ইনা ময়ান্না
 চামর ওইনা হুমদুনা
 খৌনা-পাঙ্গল পীগনি ।
 তেকথৎলক্কনি নশাদু,
 পুন্নি নুংশাংগনি
 অঙ্গংবা মলয়া-নুংশিং ফংলকপদা ।

লৈরকুবনি অরা-অনা
 কয়া-কয়া খাঙদনা
 নিংথৌরোল কয়া হাকতক্তগী।
 হৌখি-হৌখিবা রারী-শীংবুন
 লোইনা খঙই ঐহাক্লা।
 রারী লাইরিক খঙদবা যাদে
 চারোল শুরোনগী লম্বী তারুবা।
 লীকলম চুমা চংলগা
 থৌনা-পাঙ্গল লাক্কনিদো।
 খাঙবা কল্লকপা,
 মীয়ামগী সেবা তৌজরকপনা
 ওসিদি, হৈরাং-লৈরাং কত্তুনা
 খুরুন্নররে ঐঙেন্দা
 ভক্ত কয়া কয়ানা।
 ঐবু নীংজবা নুপা-নুপীদি
 ভগবান শ্রী কৃষ্ণা চানবিদো,
 মচা-ধারাসু পীবিদো।

(নোটঃ সনা খোংনাং শক্তি লৈবা অথোইবা উপালনি। মুনি-ঋষিশিংনা সনা খোংনাংবু
 পূজা তৌদনা নীংনরিবনি। নীতি-নিয়ম খঙদনা সনা খোংনাং যাল্লুবদা অরা-অনা
 তাখিবা মশীং যামখরে। মন শেংনা পূজা তৌবগা লোয়ননা সনা খোংনাংগী মকু
 ফুৎপগী মহী চা-গ্লাস অমদা অশেঙবা খোইহী চামচ অমা-অনীদং যাল্লগা নুমিং
 খুদিংগী অযুক্তা থকপদা নুপীগী মচা পোরুবগী শক্তি হেমা পীবা ওম্বী হায়বগীদমক
 শৈরেং অসি ইথোকচবনি।)

মীওইবদি লাই নীংগদবনি

সঙ্ঘ্যা'রতীগী মতমসে,
 গোং-গোং য়ৈরক্রে
 গোবিন্দগী শরীক ।
 কোরৌহনবা নুমিৎসু
 নোংচুপ হারম পাংলক্রে
 নোংমগী শিহ্না পাঙথোক্কন্নগা ।
 নান্মীবা মলয়া নুংশিৎনা
 লিরি-লিরি ছন্নকপদা
 যণবী-যন্নাও পুন্নমকসে
 ময়ুম মায়কৈ তন্নরক্রে ।
 শরীক মখোন তাবদা
 হৌরক্রে নুংঙাইবগী
 ঈথক-ঈপোম চাউনা
 থন্মোয় লকানুংদা ।
 পুং-ঝালগী খোঞ্জেল,
 মোইবুংগী মখোন্না
 তীনমু-লাইমু তাছোকই;
 মহীক-মতায়সু হাসোকই ।
 মতম চানা লাই নীংবদি
 পুক্রিংগী ফরবা শাজেলনি;
 হকচাং ফবদু ওইরোইকো
 পুক্রিংগী শাজেল তৌদ্রবদি ।

য়েলনা থরায়নি

রাখলগা পুক্রিংগা
 লাহ্বেনবদি তাইবঙদা...
 রাখলনা লাকচৈদো।
 রাখলনা থেনবদগী
 পুক্রিংগী মোইথেমদা
 হকচাংগী য়েলবু (ফস্বীবু)
 লায়না কেমহম্বিদো।
 হকচাংগী য়েলনা
 য়াইবী থরায়নি।
 য়েলতনা লৌশিংগী
 মৈরা ওইদুনা
 পাস্গল চৈশু ওইরিবনি,
 পুন্সি নুংশাংনা হিংলিবনি।
 য়েলতনা ওম্বিবনি
 মপুগী কুম্শৈ য়াওজবা
 তাইবঙ কুম্শৈ শঙলেন্দা।
 অদুনা য়াদে মাঙহনবা
 হকচাংগী য়েল-ফস্বীবু;
 মাঙহনবা য়াদে অরেশ্বদা
 হকচাংগী লাইপু ওইবনা।

রাধা-কৃষ্ণ অমন্তনি

রাধানা কনানো
 কৃষ্ণনা কনানো
 মীওইবনা খনবদা ?
 রাধানা ভৌই,
 কৃষ্ণনা মুই
 মীওইবনা খঙই।
 রাধা নীংলগা

কৃষ্ণদগী রাধা
 রাধাদগী কৃষ্ণ;
 খাইদোরুবা যাদে
 অনীসি অমন্তনি।
 অঙানবা অয়ুক-
 নুংখিলনা রাধানি;
 অমস্বা অহিংনা
 অমুবা কৃষ্ণনি।
 অঙানবা অয়ুক-
 নুংখিলবু লুনা
 নীংদুনা হুমাং
 তানবা থবক
 কন্না শূরবদি,
 অহিং নুংঙাইনা তুমদুনা
 কৃষ্ণ ফংবদি শোয়দ্রবনি।
 অহিং তুস্বা যাদ্রবদি
 কৃষ্ণ ফংবা ঙমলোই;
 অদুনা রাধা নীংবা তাই।

য়াহৌ ঙনবনা নুংঙাইবনি

নুংশিরবা মরুপ !
 নঙদি ক্রোড় পতিনি
 রাস্ত-পাদবা মীশক্লি
 লন-থুমদা য়েংলুরবদি ।
 করিগী লৈরি অদুক বানা
 চিস্তাগী পোংলুম পুদুনা
 তেঙ্লবা তাইবঙ পুন্দিদা
 পেনবা নাইদ্রবা মপোক্তা ।
 হৌগন্তুনা অযুক গুস্তা
 শেংদোক্লুগা নশা-নউ
 থোরক্লো অচিকপা লম্বাংদা
 হৌনদুনা মরুপ মপাংশিং ।
 যাহৌরো নঙগী শরুক
 তারকপা অযুকী য়েলদু;
 পুন্সি নুংশাংনা পানগনি
 হ্রাউ-নুংঙাইনা লৈগনি ।
 চিল্লবা মহৌশাগী লম্বাংদদা
 লৈবনি মহৌশা লাইরেস্বীদি,
 খুরুমজহৌ অযুক খুদিংগী
 পীবিনি য়াইফ-মঙ্গল মহাক্লা ।

থরায়দি মাঙহৈ-শিহৈদে

তাইবঙ পুলি চেঙজেল
 লোহিরবদা...
 পোষী হকচাংনা
 তাইবঙ খৌরম থাদোজুনা
 যাতাথে মোংফমথক্তা নুংঙাইনা ।
 থরায় কৌবা চেক্রাদি
 পোষী মাগা যাতামিন্নবা যাদবনা
 হন্দোক্লেন্নে মাগী নুংশিরবা
 মল্পবা হকচাংবু ।
 পাইথে অনৌবা কাইদোঙ অমা থিনবা
 শিহৈবা ওইবনা হকচাং পোষীদি
 অশিবা লাইনা লাকথেদো ।
 শিহৈদবা ওইবনা থরায় চেক্রাদি
 পাইথে মনীং তন্না
 অশিবা লাইবু ইছুরল্লগা ।
 কাইদোঙথে চেক্রাদি
 অনৌবা তাইবঙ হকচাং অমদা;
 কাইদোঙলুবদা চেক্রা মানা
 অনৌবা হকচাংগী চেংলৌ শক্তমগা
 হাল্লগী অমনবা হকচাংগী
 চেংলৌ শক্তমগা মান্নরমদ্রবদা...
 কোইঙাউনথে কাইদোঙফম খঙদনা ।
 মাঙহৈদবা ওইবনা থরায় চেক্রাদি
 চঙদুনা অনৌবা হকচাং অমদা
 নৌনা অমুক লাংওল্লকপনি
 তাইবঙপাঙ্গিদা ।

থরায় চেকানা
 ছন্দোক্রমগা পোষী হকচাংবু,
 মায়গৈ কদোমদা পাইখিনি;
 করম্বা পোষী হকচাংদা কাইদোঙলুনি,
 খঙবা ওমদে কন্নানসু
 তাইবঙ মপোকসিদা।
 অবা-নুংঙাইবগী খুবাক ময়িদি
 মমা-মপাদনা য়েকপীরকপনি;
 লাইনদি নন্তেদো।
 ফলবা তৌরম্বদি মীয়ামগী,
 যাইফ' মপোক পীবিনি
 মপু-মাগী থৌজালনি।

হরাউ-কুশ্মৈনা কৈদৌনি

নুংশিদকো ইমা মণিপুর !
চায়োক নাউয়োকপিবদা
রাজরক্কাবী চায়াম পোকপিনি ।

মীচং-মীখায় নাইদবী
য়োংলৈ মেলৈ নাইদবী
পোকফম লমদম ইমাগী
মীংলু পিরাং কংহমসি ।

হরাউ মোমোন তমহমসি;
মম্বা ইমাগী চরৈ-নমখাঙ
অনৌবা ফিজোল হোংলসি ।

ইমুং মহী লাংলগা
খাবৈ-খারা শাদুনা
য়ুমগী চফু কায়রগা
মীরম কাক্কা হরাউই ।

পঙনা পানবা তাইবঙসিদা
শিংনা লৈবা তমগদবনি
মীকুপ নাহম শিংবনা অশিংবনি ।

ঈথক-ঈরাংদা তাউদুনা
হরাউ-কুশ্মৈদা লুম্গা
হয়েংদি করি ওইগনি ।

হরাউ-কুশ্মৈ গাভুনা
ঈশ্বর নীংবা ওইগদ্রা ?
জগৎকী মপু মাদি
দীন-বন্ধু কৌনৈনা ।

নুংঙাইবা থিরিবা কনানো

নোং ঙাঙ্গে, নুমিৎ তারে
নুমিৎ-থাগী মথৌদি
লেপ্পা লৈতে ।

শারকপা, ঙ্গলকপা
ঝাতু মাগী শকলোমি ।

তুরেল কয়াগী
খোয়রবা ঙ্গশিং ঙ্গচেলনা
লেপ্পা লৈতনা চেছুরি
সমুদ্র তন্না ।

কনাবুসু ঙাইবিরমদে
হন্নমুক্তা য়েংবিরমদে
মথৌ পাঙথোকুবা হোংনবদা ।

প্রকৃতিগী তোম্বা
জীবশিংনা শান্নরি
মহৌশা লাইরেস্বীগী মতম্বাক্তা
মনীং-মখা তন্না ।

নোংমতসু উদে
অরাবা শক্তম
মখোয়গী মরক্তা ।
করিবু চাদুনা
নুংঙাইনা লৈরিবা ?

হয়িংখোইনা লেগ্না লৈতে

লৈহী থিবদা...

ককচেংসু নোম্বা কনবদা

ঙাইহাক্তসু পোখাদে।

পীল্লবসু পিক্লা

নোম্বা কনবনা

ফজনা পাল্লি

যুস্বান-কৈবাল।

তাইবঙ মীওইবনা

কয়াদা বানা লৈরিবা !

ঈনাক খুনবসু ওইসনু

লায়রবসু ওইসনু !

নুংঙাইবা ফংবা ঙ্মদে

মায়াগী জগৎসিদা।

অবাবনা লাক্সোই চন

চিস্তাগী পোৎলুম পুদুনা

মহৈ-মহৈ চৎনরি।

কল্লক মিহৌনবা...

অমনা অমবু

খাদোরুবা ঙ্মদে,

নুংঙাইবদু ফংনবা থিবদা

বানা লেল্লি তাইবঙপাল্লিদা।

মপান্দা উরিবা পোৎ খুদিংমক

মায়াগী সনাগী শজীশ্বনি

শজীসিবু ফংনবা তাল্লবদা

তাইবঙ মীওইবনা বানরিবনি।

নুংশিনবনা শান্তি পুরকই

নুমিৎনা চীংয়া থাংলকপা
 তময়ানা কোরী চেঙ্গকপা
 নাত্রং কুচু লাংলকপদা
 পাংতা, চীংয়া তময়াদা
 চেক্রা শঙ্গু-শঙ্গু চাক্তারত্বা
 কোরৌহনবা মানা ময়ুম
 চংখিগদৌরে হায়বগী মতাগুম
 মায়কৈ খুদিংদগী চেক্রা শঙ্গু শঙ্গু
 মনা পুংলবা পামেল তন্না পাইনরকই।
 মনা পুংলবা পামেলদা
 চেক্রা শঙ্গু-শঙ্গুনা
 নুংশিননা অহিং য়ারেকমিমৈ।
 ইনুং শোরা তৈরকপা
 অয়ুকী য়েন্দা অঙনবদা
 চেক্রাশিংদু নুংশি শৈশক তন্নরন্নগা
 চাক্তাবা অমুক হন্না পাইনখি।
 হে চেক্রা!
 পূন্না-পূন্না চাক্তামিন্নবা
 নখোয়গী ফজ্জনবা
 নতৌ-নওঙসে
 তমজনীংঙাইনি হৈশিংলবা
 মীওইবা ঐখোয়না।
 শুরুবা বন্দা...
 মখল মখলগী শা-উচেকশিংসু
 লৈমিন্নরি নীতি-নিয়ম
 কায়নদনা।

নৌরবা লৈয়েংগী শক্তি

শীঙেল লৈরাংগুম ফজবদি
 তাইবঙ মীওইবগী লৈনি
 জগৎকী মহাউ পূন্মক
 লৈদা লৈ হায়দুনা
 লৈ হায়না মিৎথোঙ্গে ।
 মীস্তা ঈ কাদুনা
 হাৎন-গুনহনবসু
 নৌরবা লৈয়েংননি ।
 মীৎলুদা নুংশি পিরাং
 শিষ্টহন্দুনা অমগা অমগা
 নুংশিনহনবসু
 লৈয়েংদগী থোরকপা
 ফজরবা রাইননি ।
 মীৎনা কুপ্পদা
 জগৎ পুন্মবু
 উৎ শানা মাঙহনবা ওম্বা
 অমগুং কনবসু ওম্বা
 নৌরবা লৈয়েংনি ।
 হিংলিঙৈদা মীওইবগী
 মং তৌবা হৌবদি
 নৌরবা লৈয়েংনি ।
 ইল্লি খুদুম চনবা ওম্ববা
 অহানবদা শরু পান্দবা
 নৌরবা লৈয়েংবু
 খুদুম চনবা তাই ।

পুকচেল ফজবদি
 লৈয়েংনা পোকই
 পুকচেল ফজবমুক
 ফজবা অতৈ লৈতে
 তাইবঙপানসিদা।
 লিন্দবু মরৈ অনী লোংবনি
 মীদি চীন (লৈ) অনী
 শুবা হৌনদে।

নুমিৎ নীংবদি পুন্নি নুংশাংই

সৌর জগতকী মপু
কোরৌহনবা নুমিৎনা
অয়ুন্ধী য়েনদা অঙনবদা
নোংপোক হারম পাংবদগী
তরং-তরং হুন্দোরজুনা
নোংমগী মথৌ ফজনা
পাঙথোকলম্নগা
নোংচুপ হারম পাংবদা
তপ্পা তপ্পা লৈথখিদুনা
ময়ুমদা চঙদুনা নুংঙাইনা
পোথাখি।

ইচিক হুনবা অহিংদা
কোরৌহনবা মানা
ময়ুমদা পোথাখিবদি
ঙসিসু ওরাংদৌনা মতৌই
হয়েংসু অদুমঙায়;
লেপ্পা লৈতে নোংমতসু।
তাইবঙ মীওইবা ঐথোয়সু
কোরৌহনবা মানা তৌবঙম
নোংমগী শিহ্না পাঙথোক্লম্নগা
পোথাবা তম্নসি।

মুক ব্রহ্মমুহূৰ্ত্তদা হৌগতুনা

কচাং শেংদোক্কাগা

মশেংবা ঈশিং খুজোক

পল কতুনা

কাত্ৰৌহনবা মাৰু নুতিগী

গুৰিং চঙনা খুৰুমজরবদি

গুন্নি নুংশাংবা পীবিগনি ।

নাংমগী থৌরম পাঙথোক্কামদনা

গুন্নি লেনবা তম্বদি

মীখা পোনবা হৌরবনি ।

গাখল লায়না

চিস্তা লাইমন্না

সঙলুবা খক ওমদে

হমাং তানা থবক কন্না

শু-নোমদুনা

অহিং নুংঙাইনা

তুম্বিবা মীওইদা ।

তান্না উরিবা

লোইবী চীংশাং পরেং অসে
 কয়াদা পুন্নিং হুনা ফজরিবা ।
 মীংফম হোংনিংদে য়েংবদা
 চাংদমনিংজাই লৈতে ফজবদা ।
 বাংলবা চীংদোলগী
 শংবানরবা মচুনা
 অতিয়া মচুগা তিন্নখিবদা
 কৃষ্ণ-বর্ণ ওইখরে ।
 লৈবাক্কী সেবাদা...
 মিংচং লৈরবা চীংজাউনা
 স্বর্গ তান্না বাংখরে,
 জীবশিংবু নাউকোনবিবদা,
 মীগী মতেং পাংবীবদা
 মরু কোক্লা খাঙজরকপগী মইহনি ।
 শংবানরবা অতিয়াদা
 চেক্রা শঙ্গু-শঙ্গু পাইরক্রিবসি
 লমদম করিদা পাংলিগবা ?
 বান্না হিংলেদো চেক্রা নখোয়সু ।
 ইরাং লমদম লমনুংশিং থাদোফুনা
 শান্তি লমদম থিরক্রিবা
 চেক্রাগী তাফমসি কদায়দা ওইরিগবা ?
 চেক্রাশুন্না
 চেক্রা শঙ্গুলক্তা তিন্দুনা
 নীংতান্না পাইজরবদি
 কয়াদা নুংঙাইজগবা ।

কল্পক য়েংখীনবা
 তাইবঙ পুন্সিসিদা
 পুকচেল খোইজেল তিন্নবা,
 চান্ন-চিন্ননা লৈমিন্নবা
 ফংলপ্রিদ্ৰা লাংওন-মপোকসিদা ?
 হে ঈশ্বৰ !
 জগতকী মপু
 নঙগী লীলা ঙাক্তনি,
 শান্নরিবা মালেম সিদা
 মাগী মাগী শক্তম লাংদুনা ।
 নুমিৎ-থাদি লৈহৌখিনি,
 ধন্ব তারাসু ঙালহৌখিনি
 মালেম লৈমনা লৈরি মথৈদি ।
 চৎখিগদৌবদি ঐখোয়তনি
 থাদোজুনা ইরল-ইথুম পুন্নমক ।
 মিৎচৎকী-চীংদোল অরাংবদি
 কুইর-কুইরগা বাংখৎলকই,
 মিৎচন্তনি মীওইবগী
 মাঙদবা ললদি ।

মালেম অসি মমখরে

অহিংসা সত্যগী মৈরা পায়দুনা
মল্লবা তাইবঙবু লমজিংবিরম্বা ।
মশা-মশাগী ওইজবা থাদোকুনা
জগত শান্তিগীদমক
মথায় কৎথোকপিখিবা
হল্লকখিগদরা অমুক হম্মা ?

উনখিদরে মমা-মপা, মচিন-মনাও,
মরুপ-মপাং পুন্নমক
মমখিবনা মালেম অসে;
কদোমদা চৎলগা তাগনি
অচুস্বা লস্বীসে ?

মায়কৈ-শলাই খঙনদরে মমখিবনা
মীকপ মীরাওখোসুনা পুম্নিল নিনথ্রে
হিংসাগী হিংসা ঙাক্তা মালেমসিদা
অকনবনা অচুস্বা শরুবা ওইথ্রে
নুমিৎ-থানা ফনা ঙাল্লবসু
অহিংসা সত্যগী মঙাল লাকত্রি ফাওবদি
মঙগুস্বনি তাইবঙ পুল্লি
নুংঙাইফম লৈতে পুল্লিসিদা ।

পাঙনা-পাঙনা মীৎ উনখিদরে
উনা-উনা শক খঙনখিদরে
উনরগা খঙনরকনি
খঙনরগা নুংশিনরকনি ।

পূৰ্ণিং হকচাং অমসুং ৰাখল
ফহল্লকনি প্ৰেম ভক্তিভনা
লৈ পৱেং অমগী ফজবা শক্তমদি
লেংলিবা লংলা অদুতনা উংপনি।

লংলা অদুদি
নুংশি প্ৰেমগী
লংলা কয়ানা
কল্পবা লংশুং
তাখিবি।

ফজবদগী ফজবদি
পূকচেল ফজবনি
অচুস্বনা থৌনানি,
নুংশিনবনা পাক্লনি,
চামিল্লবনা নুংশিনবনি।

থৌনা পাক্ল পুথোজুনা
ইশা-ইশাগী ওইজবা
থাদেক্লবদি
অহিংসা সত্যগী মঙাল
থোরজুনা
পুণ্যগী লস্বীদা তারকনি।

লাম-লামগা চাবা

হাউনা-হাউনা চাবা
 চীঞ্জাকী মচি ফংনবা;
 শূবা-নোস্বনা
 ময়েক শেংনা লাস্বনি।
 লাম্মা-লাম্মা চারগা
 ময়েক শেংনা
 হাউবনি।

অরেঙবনা অহিবনি
 লেঙদবনা অশিবনি;
 লেঙদবা তস্বদি
 শিবা তস্বনি।

চৎল-চৎলগা শাংবা
 চৎত্রগা তেনবা
 তাইবঙ পুন্সিনি।

পুন্সি চেঙজেল লৈরিঙে
 থক শিবা হৌনদে;
 চেঙজেল লৈননবা
 চরা হেনবা ফৈ
 মরক-মরস্তা।

চৎশ্রবরা ইমাদো তশেংনমক

হে ইমা !

চয়াম পোকপী

লমদম কৈদা লৈশ্রবগে ?

চেংলৌ শকতম উখিদবা

চহী কুমজা কুইরেদা ।

নচাশিংবু নাউকোনবিরস্বা

কদায় চৎশ্রবগে

নচাশিংবু হুন্দোকপিরম্মগা ?

কোইঙাওনরে নচাশিং পুম্মক

মপী কায়নরবা মন্নাওশুম ।

ফিজ়েং-চাকচেং হোংখরে

চৎন-লোনচৎ মাঙখরে

নিশাগী ঈপাক্তা ঈরোয়নরে

লায়না কয়া পোকহুন্নে

মীশি মীনা য়ামখরে ।

অমৃত খোম্মাং পীথকুনা

মমানা মচাবু কোনবীবা

পোকপগী মইে য়ানবনি ।

মঙলা, তাইবঙলা খঙখিদবে

তায় মরক মরক্তা

হীক্লা হীক্লা কপ্পা ইমানা

উষি নোংমশু মঙলানচান্দা

মশম-মনাদি ইফা-ফা

লৈজররোই হায়বশুম

তুং হম্মা য়েং য়েংদুনা

চৎশ্রিবা ।

পীক্রিবা ইদুনিংখোদি
 তুমখুল হুন্নি নুংঙাইনা
 মীংকপ থোরকপদা মহাক্লা
 থিরক্কনি, কৌরক্কনি
 “ইমা-ইমা” হায়না ।
 থেমগনি করন্না
 মপুক লামদুনা কপলকপদা ।
 কন্নানা মমা শাদুনা
 মথানুংদা চেৎনা কোনবিদুনা
 অমৃত খোন্নাং পীথকপিরনি ।
 য়ুমলোন্না ইমা-ইন্দোলশিংদা
 খোন্নাং নিজরুবসু
 খুস্মিরকত্রে তানা তানা ।
 থেঙলবা অহিংসিদা
 করিনো ঐনা তৌগদবসি ?
 উপাই লৈতে, উপাই লৈতে
 অতেনবা মীগীদি ।
 বানা-বানা
 ঈ মতুমদগী য়োকচরকপা
 চাউরুব্বা মতমদদি
 পুঙ্গিগী মমল লৈতে
 তাঁইবঙ পুঙ্গিসিদা ।

বিশ্ব প্রেমগী পিরাং

হে প্রলয় !

নঙগী কল্পবা শক্তিনা

জীব পুন্মকপু মাঙহল্পগা

নথায়দু নুংঙাইরদ্রা ?

কংলনিদো...

মালেম অসিদা হৌরিবা

হৈপাল-লৈপাল পুন্মক ।

ওইহৌরনি...

মালেম অসি মরেক মহাউ

য়াওদ্রবা লৈকংলাগী শক্তমদো ।

মলয়া নুংশিৎনা মালং তাছা পীদুনা

লমলকী চেক্লাশিংনা

নুংশি শৈশক তন্নরম্বা

তাত্তরোই, উত্তরোই অমুক হমা ।

বসন্ত ঋতু চংলকপদা

হৈপাল লৈপাল পুন্মক

অনৌবা য়েন্নীং ফুন্করোই ।

অমুক হমা তারোই

কোকিলগী নুংশিবা সুরদা

কুহু-কুহু হায়না খোংবদো ।

ব্রহ্মামক্সা ফংঙমদ্রবা

তাইবঙ মপোকসিদা

উবা ফংজবনি নুমিৎ-থা

প্রকৃতিগী ফজবা শক্তম ।

নুংশি চান্ন-চিন্না
 চামিন ধকমিন্নবা
 হরাউ ভয়ামমিন্নবা
 ফংজবনি পলেম ইমানা
 পোকপীদুনা মালেমসিদা।
 হে প্রলয় !
 নডনা পূন্মকপু মাঙহন্দুনা
 নদোম তরক লৈহৌরগা
 নথায়দু নুংঙাইরদ্রা ?
 চামিন্নবা হাউবনি
 লৈমিন্নবা নুংশিবনি
 নুংশিদ্রা য়েংউ !
 উরীনা য়েথলিবা পামেলসে
 পূন্মা চাক্তামিন্নরিবা চেক্সা শঙ্কুসে।
 অরৌইবা য়াহিপ তানগদবা মীওইবনি
 অহান-অকোনগী বাদনি।
 অমগা অমগা মতেং
 পান্দুনা তাইবঙ শিষ্টা
 পাঙথোকলম্বনা...
 পোকপগী মহয় য়ানবনি।
 মাঙ তাক্সবদি তৌবা ওম্বা
 ফনবা তৌবদি খুরোংপা
 প্রলয় নঙগী হৌনশারা ?
 অহিংসা সত্যগী মৈরা পায়দুনা
 অমম্বা তাইবঙবু ঙালহন্দুনা
 মহৌশা লাইরেন্ধী ইমাগী
 ফজবা চেংলৌ শক্তমবু
 অমুক্তদি হম্মা য়েংলমখো।
 মীংলুদা নুংশি পিরাং শিষ্টরকনি
 বিশ্ব প্রেম লাকপদা

নঙগী থম্মোয় লকানুংদা ।

নুমিং-থা, ধ্রুব তরাসু

নঙগী নুংশিনবা মরুপ ওইরনি

ইমাগী নুংশিবা মায়থোং

উবা ফংজবদা মালেমসিদা ।

হে প্রলয় !

নঙনা মালেমসিদা মপু ওইরবসু

শকহেনবী পূন্মমকী সেবা ফংলবসু

অশেংবা নুংঙাইবদি ফংবা ঙমলোই;

অশেংবা নুংঙাইবদি ঈশ্বরতদা লৈগনি

আত্মা স্তান্তনা নুংঙাইবা ফংগনি ।

শুবা-নোম্বনা পুল্লিনি

তনবনা শুনীংদবনি
শুনীংদবনা রাবনি ।
রানীংদনা নুংঙাইনীংবনা
হুরামীংবনি ।

কাউগনু তনগনু
তাইবঙ পুল্লিদা
শুরগা চাগনি
শুদনা চাফদে ।

তুম্বিবা নোংশাগী
খয়াস্তা শজীনা
চঙলুদে কৈদৌটৈঙদসু ।

লৌশিংগী মঙাল
পীবিরকপা মপুনা
চংপা ওম্ববনি
অমম্বা লমশাং
তাইবঙ পুল্লিগী !

শুবা নোম্বনা
মীওইবগী পুল্লিনি
লেঙদবা তম্বদি
শিবা-তম্বনি ।

অনাবা মীগীদি
হীদাক লৈ;
ওস্তবা মীগীদি
হীদাক লৈতে ।

ইপা-ইপু নীংশি

চৎলু চৎলু লীকলম চুন্না চৎলু
 লক্ষ্মাংলবা তাইবঙ পুন্সিদা ।
 তারমগনি ইপা-ইপুগী খোঙ্গুল;
 থস্বীরস্বনি ইপা-ইপুনা
 লীরক্সবা খোঙ্গুলদু মচা-মশুশিংনা ।
 অচস্বা নন্তে খোঙ্গুলদু
 আত্মা বলিদান তৌখিবা
 মরৈবাক কল্পবা হোৎনবদা ।

ইমা-ইপাদি মীৎনা উবা লাইনি;
 শিংবা ঙমলোই মপোক লাংওন খুদিংদা
 ইমা-ইপাগী লমন্দি ।

চৎলু-চৎলু লীকলম চুন্না চৎলু
 লক্ষ্মাংলবা তাইবঙ পুন্সিদা !
 ঈরাঙ-ঈপাক্তা তাউদুনা
 পুন্সি লেনবা তস্বদি
 পোকপগী মইহে য়ান্দে
 তাইবঙ পুন্সিসিদা ।

বারুদুনা কামদে

পঙবাসু বারুদু জগৎসিদা
অরা-অনা তারবদা...
হেমা বাবা লৈরি
নঙেন্দগী।

কেবাকসু থোকলু
হরাউ-মথোয় কাদুনা
হেমা নুংঙাইবা লৈরি
নঙেন্দগী।

নরু লুরু-লুরা লৈয়ু
ঐগী হায়বা থমদনা
ঈশ্বরদা পুন্নমক শিন্নরগা,
মপুসু শারুদু জগতকী
মপু অমা লৈনা লৈনা।

জগত মায়াদবু উই অপঙবনা,
ব্রহ্মজ্ঞাস্তবু উই অশিংবনা,
অনীমক উবদি ওমদে
মীওই অমনা।

খুতুম শীংদুনা লাকপদি
তৌগদবা থবক লৈবনি।
পুন্নি চেঙজেল লোইরবদা
তাইবঙ শিহ্না থাদোকুনা
খুবাং তিংনা হ্নখিনি।

আত্মজ্ঞানগী শেংলবা মইতনি
 নঙনা পুখিগদবা লাইমলেন্দা
 চাদ-থক্তনা তাঞ্জরস্বা লন-থুম
 শঙজরস্বা অহিং মীশেং খাঙদুনা
 অৱেস্বা ভাঙনি; মায়াগী পোথনি।

ব্রহ্মজ্ঞানগী মঙালনা
 মপু মাগী শান্তি লৈকোন্দা
 লৈরাং লৈনম ওইনা তিনখিনি।

দ্রগনসু মী হাথলি

মচা-নুপা অমখন্ত পোকচবনি
 নুমিৎ-থা য়েংবগুম য়েংজবনি;
 চাউরক্রে মপুং-মরৈ ফারক্রে
 চানীংবা চা, মনীং তমদুনা ।
 লম্ভোন-ঐতিক শেন্দান লম্বীনি
 মমা-মপা অনীগী শিনফমদি;
 লীশিংনা-লীশিং, লাখনা-লাখ
 ফংলকপদা পেনবা নাইদবা মীওইনি ।
 অকোম্বা শেন্দান লম্বী থিরক্রে
 করম্বা কারবারনা কোম্বা তানবা !
 হেরোইন নম্বর ফোরগী কারবারদা
 ক্রোড় পতিগী মপু ওইরক্রে ।
 য়েংবদা নুংঙাইরে ময়ুম-মকৈদি...
 রাস্ত-পাদবা ওইরে হৌজিক্তি;
 অদুবু নুমিৎ-থাগুম্বা য়েংজরিবা
 মচা তোমপোজুদি দ্রগতা লায়চুরে ।
 মচানা শন্দোজুনা মীচাশিংসু লায়চুনরক্রে
 মচা লায়েনবদা মরোল-মরাঙ তারুরক্রে;
 লায়রবা ইমুংদদি কয়াদা বানরমগনি ।
 কৈরোই-লৈকায়দু শান্তি লৈররোই ।
 ক্রোড় পতি ওইরম্বা ইমুংদো
 উৎ-শানা নংলে হৌজিক্তি;
 চার্লি-ফিনিবগী ফিবমদা লাক্রে ।
 মচা-লৈত্রবা মতুংদদি
 মচান অরক্রে মমা-মপা অনীমক ।



LIBRARY



9/2/2012

At

On

For

Date entered by

Date



লিশম হেরাচন্দ্র সিংহ, ঋ: কুম ১৯৩৪ গী নবেম্বর ১৪, হিয়াংগৈগী ৮ নি পানবা, যুমশকৈশা নুমিত্তা, বাংথৈ থম্বালখোং, লিশম লৈরক্তা পোকই। অপোকপগী মমিংনা লিশম জুবাসিং অমসুং অপোকপীনা কৈশাম নিঙোল পশোং কোই। মচীন-মনাও ময়ামগী মনুংদা অনীশুবা মচানি। মণিপুর সরকারগী থবক্তা কেৰাণী ওইনা মপুং-মরয় ফানা থবক তৌরিন্নগা ত্ৰেজরি ওফিসকী হেড ক্লাক ওইনা পেঙ্কন লৌদুনা পোখারে। থবক তৌরিঙেদা গৌহাটি (গুৱাহাটি) বিশ্ববিদ্যালয়গী মখাদা

বি.এ. পাস তৌখি। ১৯৬০ দা মান্দিংবম নিঙোল ভানুমতি দেবীগা লুহোংদুনা মচানুপা ৫ অমসুং মচানুপী অনী লৈরে।

মশাগী চহী ১৫ মপুং ফারকপদা যান্না কন্না নাখি। মতম অদুগী এল.এম.পি. ডাক্তর অমসুং মৈতৈ মাইবা-মাইবী কয়ানা লায়ংবদা ফবা ঙুমখিদি। অনাবদু অরুবা ফিভমদা লৈখি। লাইগী নোংদমদগী শগোলশেম ওজা ইল্দ্ৰমণি সিংহ, নেচরোপেথ থেংনজদুনা মহৌশাগী লায়ং (Nature Cure) গী পথাপ্পা লায়ংবিবদা যান্না থুনা ফরকখি। লায়ংমনসু ওজানা করিমস্তা লৌবিখিদি। মহাক্সা মশা ফরকপদগী লায়ং অসি থবায় য়াওনা ওজা-গুরু কয়া খন্দুনা তম্বা হৌখি।

১) শগোলশেম ওজা ইল্দ্ৰমণি সিংহ, নেচরোপেথ, ২) তেলেম যোগেন্দ্ৰজিৎ সিংহ, অয়ুৰ্বেদ শাস্ত্রী অমসুং ৩) কে. লক্ষ্মনা শৰ্মা, ফাউণ্ডর ওব নেচর কিওর সেনেটোরিয়ম, থা ভারত। গুরু অহম অসিগী মখাদা চহী কয়ামরুম চন্ডনা তমজদুনা মীয়ামগী সেবা তৌবা ঙুমজরকপনি। ১৯৫৪ ইংদগী মহাক্সা লায়ং অসি কন্না শান্দোকপা হৌরকখি। থা ৩/৩ গী হকশেল চেফাঙগী এসিষ্টেণ্ট ইডিটর মতম শাংনা ওইরকই। ১৯৯৬ কী জনুৱাৰী ২২ দা “লিশম জুবাসিং মেমোরিএল নেচর কিওর হোম্পিটাল” অপোকপগী মমিংদা লিংখথখি।

অয়িবনা ফংখিবা মনাশিং :

1. Certificate of Appreciation : Awarded by K. Banarji, Dist. Magistrate, Manipur on 02/07/1964
2. Certificate of Appreciation : Awarded by Chief Physician, Anandasing, Yoga & Nature Cure Reserch Hospital, Kakching, 1985
3. Hakshel Award : Awarded by H.D.O., Manipur, 1994
4. Certificate of Identity : Awarded by W Kulabidhu Singh, M.P. (Rajya Sabha) on 12/03/1996
5. Certificate of Appreciation : Awarded by M.H.A.A.M.S.R., Pradhan Nagar, Siliguri in the 4th International Conference, 2002 at Siliguri (W.B.), India.
6. Prashasti Patra : Awarded by I.N.O. at West Bihar, New Delhi from 23-25 February, 2004.
7. Nature's Excellence : Awarded by VIth World Congress of Holistic Natural Health Science at Gangtok, Sikkim, 2004.
8. Certificate of Honour : Awarded by MPCs, Imphal on 7th & 8th December, 2006.